

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Ústav etnologie

## **Diplomová práce**

Bc. Markéta Hozová

**Stravovací návyky na Benešovsku v 50. a 60. letech 20. století**

Eating Habits in 50's and 60's years of 20th Century in the Benešov  
Region

2014

doc. PhDr. Irena Štěpánová, Csc.

Na tomto místě bych ráda poděkovala doc. PhDr. Ireně Štěpánové, CSc. za vedení diplomové práce a také za její podporu, trpělivost, rady a inspiraci. Dále bych chtěla poděkovat řediteli Muzea Podblanicka Mgr. Radovanu Cáderovi za inspiraci při vymýšlení tématu. V neposlední řadě jsem velmi zavázaná všem informátorům za poskytnutí mnoha cenných informací. A za trpělivost a shovívavost děkuji především všem svým blízkým.

*Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.*

*V Kolíně dne 11. 6. 2014*

.....

## Abstrakt

Diplomová práce se zabývá stravovacími návyky na Benešovsku v 50. a 60. letech 20. století. Práce analyzuje výsledky terénního výzkumu, který byl uskutečněn pomocí kvalitativních metod. Výsledky výzkumu pak byly porovnány s teoretickými východisky současné i dobové literatury a pramenů. Cílem práce bylo ilustrovat situaci na malém městě v porovnání s venkovem. Byla porovnávána strava ve všední a sváteční dny a také její proměny v důsledku migrace. Jádrem textu byl popis základních potravin, jejich získávání (nakupování, samozásobitelství,...), zpracování a četnost jejich konzumace.

Klíčová slova: strava, stravovací návyky, Benešovsko, všední strava, sváteční strava, jídelní kultura, 20. století.

## Abstract

The diploma thesis deals with eating habits in Benešov Region in 50's and 60's of 20th Century. The thesis analyses results of a field research, which was realized by using qualitative methods. The Results were compared with theoretical basis of contemporary and earlier literature and sources. The aim of this thesis was to illustrate situation in a small town and compare it with the countryside. Ordinary food was compared with festive food and its changes in consequence of migration. The root of the thesis was description of staple food, its gaining (shopping, self-suppling, ...), processing and frequency of its consumption.

Key words: food, eating habits, Benešov Region, ordinary food, festive food, eating culture, 20th century.

## Obsah

1. Úvod.....	8
2. Kritika pramenů .....	10
2.1 Etnologická a historická literatura .....	10
2.2 Historická a sociologická literatura .....	11
2.3 Zdravotně-osvětová literatura .....	13
2.4 Kuchařské knihy a příručky .....	13
2.5 Regionální literatura .....	15
2.6 Metodologické příručky a literatura .....	16
3. Metodologie výzkumu .....	17
3.1 Metodologie kvalitativního výzkumu .....	17
3.2 Charakteristika informátorů .....	18
3.2.1 Informátorka 1 a informátor A (manželé).....	18
3.2.2 Informátorka 2 a informátor B (manželé).....	19
3.2.3 Informátorka 3 a informátor C (manželé).....	19
3.2.4 Informátorka 4 .....	20
3.2.5 Informátorka 5 .....	20
3.2.6 Informátorka 6 .....	20
3.2.7 Informátorka 7 .....	21
3.2.8 Informátorka 8 .....	21
3.2.9 Informátorka 9 .....	21
3.2.10 Informátorka 10 .....	22
3.2.11 Informátorka 11 .....	22
3.2.12 Informátorka 12 .....	22
3.2.13 Informátorka 13 .....	22
3.2.14 Informátorka 14 .....	23
3.2.15 Informátorka 15 .....	23
3.3 Interpretace získaných dat .....	23
4. Obstarávání potravin.....	25
4.1 Doznívání poválečné situace .....	25
4.2 Rozvoj samoobsluh.....	25
4.3 Sortiment ovoce a zeleniny .....	30
4.4 Sortiment masa a masných výrobků .....	33

4.5 Sortiment pečiva .....	36
4.6 Sortiment mléčných výrobků .....	38
5. Samozásobitelství .....	41
5.1 Ovoce a zelenina .....	42
5.2 Chov domácích zvířat .....	45
6. Konzervace a uskladnění .....	48
6.1 Uskladnění ovoce a zeleniny .....	48
6.2 Uskladnění brambor .....	49
6.3 Zavařování .....	50
6.3.1 Zavařování masa a masných výrobků .....	51
6.3 Zavařování ovoce a zeleniny .....	52
6.4 Další techniky konzervace .....	55
7. Zdravá výživa .....	56
7.1 Zelenina, ovoce a zdravá výživa .....	60
7.2 Maso a zdravá výživa .....	63
7.3 Obiloviny a luštěniny a zdravá výživa .....	65
7.4 Mléčné výrobky a zdravá výživa .....	67
7.5 Reflexe zdravé výživy mezi informátory .....	67
8. Učení se vaření a recepty .....	69
8.1 Učení se vaření .....	69
8.2 Recepty .....	70
9. Všední versus sváteční jídlo .....	75
9.1 Rozdíly mezi venkovem a městem .....	76
9.2 Frekvence konzumace z pohledu informátorů .....	78
10. Moučníky .....	81
11. Návštěvy restaurací a cukráren .....	82
11.1 Restaurace .....	82
11.2 Cukrárny, kavárny .....	83
12. Změny stravování v důsledku migrace .....	85
12.1 Jídlo jako nositel domova .....	85
12.2 Adaptace na nové prostředí .....	86
12.3 Analýza .....	87
12.3.1 Výpověď 1- manželé: informátor A (*1930, stavební inženýr) a informátorka 1(*1931, účetní) .....	88
12.3.2 Výpověď 2 - manželé: informátor B (*1941, soustružník) a informátorka 2(*1942, učitelka) .....	89

12.3.3 Výpověď 3 (manželé: informátor C (*1932, účetní) a informátorka 3(*1934, zdravotní sestra).....	92
12.4 Závěr analýzy.....	94
13. Závěr .....	95
14. Literatura a prameny .....	96
14.1 Literatura.....	96
14.2 Časopisy.....	100
14.3 Internetové zdroje .....	101
15. Seznam informátorů.....	102
16. Přílohy.....	103
16. 1 Ručně psané kuchařky .....	103
16.2 Články z dobového místního tisku.....	106
16.3 Ukázky z dobových kuchařek .....	111

## 1. Úvod

Tématem této práce je strava a stravovací návyky na Benešovsku. Benešovsko je poměrně rozsáhlou oblastí, která v jeho širším pojetí zahrnuje bývalý okres Benešov. Rozkládá se jižně od hlavního města, jehož blízkost měla vždy velký vliv na jeho povahu. Svým zaměřením je regionem zemědělského charakteru, průmysl je zde zastoupen pouze okrajově, to se samozřejmě odráží i na životním stylu zdejších obyvatel, tedy i na jejich stravovacích návycích. Poměrně nízká hustota zalidnění (dnes je to pouhých 65 ob. /km<sup>3</sup>) a nepřítomnost větších měst, Benešov se svými 17 tisíci obyvateli je největším v oblasti, pak vždy předurčovala velkou návaznost na Prahu, kde zdejší obyvatelé nejen často i v minulosti nacházeli pracovní uplatnění, ale také kulturní vyžití.

Strava je pro etnologii klasickým předmětem zájmu, avšak dosud se většina badatelů zaměřených právě na jídelní kulturu zabývala především její tradiční lidovou podobou a jejími relikty v naší současné stravě. Avšak stravování za socialismu vykazuje řadu zajímavých prvků. Zároveň se do ní promítají i celospolečenské změny, k nimž v tomto období docházelo, jako je zvýšení zaměstnanosti žen, přeměna zemědělství, konec soukromého podnikání, atd. Zároveň vzhledem k nepříliš velkému časovému odstupu je možné vcelku snadno provést i terénní výzkum. Jídlo je pak všednodenní záležitostí týkající se naprosto každého, prakticky každý o něm rád mluví a mnohdy si i životní události pamatujeme skrze pokrmy, které jsme v té době nebo v tom okamžiku konzumovali. Vzhledem k časovému zařazení našeho tématu je pak zřejmé, že oslovení informátoři prožívali své mládí, studovali, zakládali rodiny, proto je toto období pro ně přelomové, proto se jim hluboce vrylo do paměti a rádi na něj vzpomínají.

Jako první je zařazena kritika pramenů, v níž se budeme zabývat literaturou a prameny, které lze k zmapování našeho tématu využít. Následuje kapitola o metodologii výzkumu, kde nastíníme použité metody a techniky výzkumu, ale i způsoby zpracování získaných dat a informací, v této kapitole je pak zařazena i charakteristika zkoumaného vzorku. Ve čtvrté kapitole Obstarávání potravin se budeme věnovat získávání potravin a změnám v nakupovacích návycích, jež přinesl rozvoj samoobsluh. Dále přejdeme k tématu samozásobitelství, charakteristickému jevu po celé sledované období. Budeme zjišťovat nejen důvody samozásobitelství, ale též i jaké druhy rostlin lidé pěstovali, jaká zvířata chovali. Budeme srovnávat tento proces ve městech a na venkově. Další kapitola bude popisovat



způsoby konzervace a uchovávání potravin a plodin. Budeme se snažit postihnout základní druhy konzervace, které byly ve sledované době nejčastěji využívány ve městech a na venkově. Zdravá výživa bude předmětem následující kapitoly. Zde budeme zjišťovat vztah našich informátorů k zdravé výživě jako trendu, budeme srovnávat postoje tehdejších odborníků s tím, jak se jejich snahy promítaly do života běžných občanů. V další kapitole se budeme zabývat procesem učení se vaření a získávání receptů. V kapitole Všední versus sváteční jídlo se zaměříme na rozdíly ve stravování o pracovních dnech a o víkendech a svátcích. Následující kapitola bude věnována moučníkům, jejich přípravě, četnosti a oblíbenosti konkrétních pokrmů. V další kapitole budeme mapovat navštěvování pohostinských zařízení. Budeme zjišťovat kdo a při jaké příležitosti podle našich informátorů tato zařízení navštěvoval a jak často. Naši práci uzavřeme tématem Změny stravování v důsledku migrace. Zde se na základě výpovědí vybraných informátorů z našeho vzorku zaměříme na vztah jídla a domova. Budeme zjišťovat proměnu stravování poté, co změnili své bydliště v důsledku sňatku.

Předkládaná práce se zabývá jídlem a jídelní kulturou pouze v jejích základních aspektech. Tematika stravy je velice spleťitá a rozsáhlá a proto bylo třeba přistoupit k selekci vybraných problémů. Ve všech kapitolách se tedy omezujeme pouze na základní potraviny a běžné životní situace, nezohledňujeme ani významné životní události a jejich specifické pokrmy.

## 2. Prameny

Každodennost doby socialismu není dosud v etnologii příliš zkoumána, stojí spíše na okraji zájmu. I proto je obtížné nalézt odbornou etnologickou literaturu, z níž by bylo možné čerpat pro další výzkum této tematiky. My se zde tedy zaměříme na literaturu, která se váže k jedné z nejtypičtějších oblastí každodennosti - stravování. Vzhledem k různorodosti použité literatury v jednotlivých kapitolách, nastíníme zde pouze základní okruhy literatury a pramenů, konkrétnější a podrobnější popis je zařazen u jednotlivých kapitol.

Jídlo je interdisciplinární oblastí zájmu, lze se jím zabývat jak z pohledu přírodních věd, tak i těch společenských. Problém chybějících etnologických titulů pro tematiku jídla v 50. a 60. letech 20. století mohou nahradit částečně práce z příbuzných věd. Zároveň je nutné připustit, že bez ohledu na to, že strava je jedním z klasických témat etnologického bádání od jeho prvopočátků, dnes již lze těžko přesně odlišit práci historickou od etnologické, o čemž svědčí i následující předkládaná literatura a prameny.

### 2.1 Etnologická a antropologická literatura

Avšak přesto lze nalézt některé texty povahou etnologické, antropologické či při nejmenším kulturně-historické, které se tématem jídla a stravování ve 20. století přímo zabývají. Jedná se o celou řadu diplomových prací, vznikající v posledních letech především na Ústavu etnologie Filozofické fakulty UK a také na některých ústavech a katedrách Fakulty humanitních studií. Např. práce *Domov pod pokličkou. K antropologii jídla* od A. Pokorné<sup>1</sup> byla využita především pro zkoumání vazby mezi stravou a domovem v kapitole Změna stravování v důsledku migrace. Jana Lapáčková napsala diplomovou práci *Každodennost za socialismu na Podblanicku*<sup>2</sup>, zde můžeme nalézt i kapitolu o stravě, kde lze vysledovat i paralely výpovědí jejích informátorů a našich. Dále bylo čerpáno z rigorózní práce *Strava v obci Dubeč v meziválečném období*<sup>3</sup> a diplomové práce *Lidová strava v Podkrkonoší* -

---

<sup>1</sup> POKORNÁ, Anna. *Domov pod pokličkou. K antropologii jídla*, (diplomová práce, Fakulta humanitních studií UK, Katedra obecné antropologie), Praha 2008

<sup>2</sup> LAPÁČKOVÁ, J. *Každodennost za socialismu na Podblanicku*, (diplomová práce, Fakulta humanitních studií UK, Pracoviště historické sociologie), Praha 2013

<sup>3</sup> LANDOVÁ, L. *Strava v obci Dubeč v meziválečném období*, (rigorózní práce, Filozofická fakulta UK, Ústav etnologie), Praha 2001

*minulost a přítomnost*.<sup>4</sup> Oba uvedené texty však posloužily především pro inspiraci a pro získání kontextu. Nejpodnětnější však byla studie *Stravování na venkově za socialismu*, kterou uveřejnili Drahomíra a Pavel Novákovi ve sborníku *Prameny a Studie č. 44*.<sup>5</sup> Autoři se zaměřili na oblast Kutnohorska a na základě terénního výzkumu se snažili zmapovat jídelní zvyklosti zdejších obyvatel. Pro naše téma je tato studie velice užitečná, i když není příliš rozsáhlá a podrobná, ale přesto obsahuje zajímavé informace.

## 2.2 Historická a sociologická literatura

V posledních desetiletích projeví o fenomény každodennosti zájem historici. Pro téma jídla a stravování ve 2. polovině 20. století pak můžeme vycházet především z prací dvou nejvýraznějších odborníků v této oblasti, jimiž jsou Martin Franc a Jiří Knapík, kteří se soustavně věnují životnímu stylu této doby. Pro naše téma jsou stěžejní především některé jejich práce. A to zvláště rozsáhlý slovník *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*<sup>6</sup>, kde se množství hesel týká právě stravy a stravování obecně. Dále uveďme monografii *Řasy, nebo knedlíky?*<sup>7</sup>, jejímž autorem je pouze Martin Franc. Obě uvedené práce přináší mnoho zajímavých a podnětných informací, avšak je třeba si uvědomit, že obě jsou zaměřeny celoplošně na československou společnost a nemohou tak odrážet specifika jednotlivých regionů. Publikace *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967* má encyklopedický charakter, proto nemůže sloužit jako vyčerpávající pramen, ale poskytuje pouze základní přehled k jednotlivým tématům. Podtitul k publikaci *Řasy nebo knedlíky*, který zní *Postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*, už sám evokuje, že autor využil především odborné texty tehdejších specialistů na výživu. Proto je pro nás zajímavé srovnat zdravou výživu na jedné straně v optice odborníků a na druhé její vnímání našimi informátory.

Volně se lze inspirovat i poslední publikací France a Knapíka *Volný čas v českých zemích 1957 - 1967*<sup>8</sup>, vydanou v roce 2013. Studie je užitečná k získání celkového pohledu na životní styl v Československu v 50. a 60. letech

---

<sup>4</sup> ŠTEFLOVÁ, P. *Lidová strava v Podkrkonoší - minulost a přítomnost*, (diplomová práce, Filozofická fakulta UK, Ústav etnologie), Praha 2010

<sup>5</sup> NOVÁKOVÁ, D. - NOVÁK, P. *Stravování na venkově za socialismu*, in: *Prameny a studie*, 44, Praha 2010

<sup>6</sup> KNAPÍK, J. - FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv. I - II., Praha 2011

<sup>7</sup> FRANC, M. *Řasy nebo knedlíky? Postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*, Praha 2003

<sup>8</sup> FRANC, M. - KNAPÍK, J. *Volný čas v českých zemích 1957-1967*, Praha 2013

O stravu se zajímá samozřejmě i sociologie, jejíž pojetí se blíží antropologickému. Konkrétně pro naše téma je pak důležitá práce Věry Dvořákové-Janů *Lidé a jídlo*, která se stravováním zabývá z širšího hlediska a téma je dovedeno prakticky do současnosti. Avšak z této publikace lze vycházet pouze okrajově v několika málo kapitolách. Především se jednalo o kapitolu o samozásobitelství, jímž se Dvořáková-Janů poměrně podrobně zabývá. Zmiňuje zde počátky odborného zájmu o tento fenomén a důvody jeho stálého přetrvávání. Avšak obecně lze o tomto titulu říci, že posloužil spíše jako inspirační zdroj a poskytl širší rámec pro pochopení tematiky v jejím celém horizontu.

Pro vytvoření kontextu bylo možné využít ještě některé další texty, např. publikaci T. Čepa *Životní spotřeba zemědělské rodiny jako sociologický problém*<sup>9</sup> či *Stravování zemědělců u srovnání úředníků, zřízenců a dělníků*<sup>10</sup> od A. Slaniny. Oba jmenovaní autoři se zabývají samozásobitelstvím jako součástí života rodin nejen na venkově. R. Kollar<sup>11</sup> pak upozorňuje na návrat k některým formám samozásobitelství v krizových obdobích.

V kapitole o všedním a svátečním jídle byly opět hojně využívány kuchařky, ale bylo nutné nahlédnout i do publikací zaměřujících se na volný čas. Vedle zmiňované knihy France a Knapíka *Volný čas v českých zemích 1957-1967* bylo čerpáno i z dobových prací především sociologického charakteru, které se také volným časem zabývaly, zde zmiňme např. Radoslava Seluckého a jeho práci *Člověk a jeho volný čas. Pokus o ekonomickou formulaci problému*.<sup>12</sup> Zároveň bylo nutné pro tuto tematiku zohlednit i některé publikace zachycující měnící se postavení žen ve společnosti v 2. polovině 20. století. Zde bylo čerpáno především z práce *Ženské organizace a společenské postavení žen v českém prostředí v letech 1945 – 1989* od J. Pejchalové.<sup>13</sup>

Pro kapitolu o získávání potravin a surovin pro vaření vedle kuchařek třeba využít i publikace zaměřené na některá specifika tehdejšího způsobu nakupování, vzhledem ke změnám, které se po 2. světové válce v této oblasti odehrály. Zde máme na mysli vznik samoobslužného systému v obchodech. Pro popis tohoto v Československu zcela nového trendu byla využita řada publikací většinou obchodního a ekonomického zaměření, které jsou v této kapitole podrobněji rozepsány.

---

<sup>9</sup> ČEP, T. *Životní spotřeba zemědělské rodiny jako sociologický problém*, Brno 1934

<sup>10</sup> SLANINA, A. *Stravování zemědělců u srovnání úředníků, zřízenců a dělníků*, Praha 1933

<sup>11</sup> KOLLAR, R. a kol. *Vliv krise na rodiny nezaměstnaných*, Praha 1933

<sup>12</sup> SELUCKÝ, R. *Člověk a jeho volný čas. Pokus o ekonomickou formulaci problému*, Praha 1966

<sup>13</sup> PEJCHALOVÁ, J. *Ženské organizace a společenské postavení žen v českém prostředí v letech 1945 – 1989*, (diplomová práce, Filozofická fakulta Masarykovy univerzity), Brno 2006

## 2.3 Zdravotně-osvětová literatura

Vedle společenských věd je téma stravy přirozeně důležité i pro odborníky na výživu z řad lékařů a (dle dnešního slovníku) nutričních poradců, jak bychom je dnes nazvali. I oni pak vydávali řadu publikací, s jejichž pomocí si můžeme rozšířit úhel pohledu na tuto problematiku. Často se pak jednalo o kuchařské knihy, v nichž však vedle receptů nalezneme i části zabývající se propagací zdravé výživy a rozboru jednotlivých složek stravy a jejich přínosu či naopak škodlivosti pro lidský organismus. Tyto texty pro nás slouží jako prameny, z nichž můžeme čerpat především dobové vnímání zdravé výživy ale částečně i nepřímo pohled na dobový životní styl, který se odráží v radách, jak, kdy a co pěstovat, jak uskláňovat potraviny a suroviny či jak poskládat jídelníček. V tomto kontextu nemůžeme pro toto období vynechat zvláště Marii Úlehlovou- Tilschovou, členku Společnosti pro racionální výživu. Tato společnost vydávala časopis, v němž lze nalézt řadu článků a studií užitečných či alespoň inspirativních pro potřeby této práce.<sup>14</sup> Úlehlová- Tilschová však vydala i řadu samostatných publikací. Jejím zájmem byla kuchyně lidových vrstev, jejíž přednosti ve svých textech (podle některých jiných odborníků mnohdy až nekriticky) propagovala. Její práce jsou pro naše téma velice přínosné, ačkoli v některých případech opět slouží pouze jako širší především historický rámec vzhledem k tomu, že se více zabývají stravou našich předků, jejíž přednosti se autorka snaží uplatnit i v novější době. Avšak zvláště v naučných částech jejich kuchařských knih je možné zjistit i informace užitečné pro časové období 50. a 60. let 20. století.<sup>15</sup> Jejím kolegou a často i spoluautorem byl Vilém Hons, s nímž napsala řadu publikací, do nichž jsme pro účely naší práce také nahlédli.<sup>16</sup>

## 2.4 Kuchařské knihy a příručky

Samostatnou kapitolou jsou pak kuchařské knihy, ty však nemůžeme plně oddělit od předešlých publikací. Autoři osvětových textů o stravování často vydávali kuchařky, kde se jednodušší formou čtenáři seznamovali s chemickým složením stravy, optimální skladbou

---

<sup>14</sup> *Výživa lidu: časopis Společnosti pro racionální výživu*, Praha 1946-1990

<sup>15</sup> ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Lidová výživa v době hospodářské tísně*, Praha 1934; ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Jak a čím se žít: Zdravá výživa dneška. Díl I. - III.*, Praha 1935; ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Výživa ve světle věků*, Praha 1944; ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Česká strava lidová*, Praha 1945; ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Vitamíny v potravě*, Praha 1947 ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *O zdravou výživu venkova*, Praha 1952; ...

<sup>16</sup> HONS, V. - ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Výživa a potrava*, Praha 1951; HONS, V. - ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Správná výživa a stravování*, Praha 1961, ...

jídelníčku i zásadami správné výživy. I zde pak musíme zmínit některé práce výše zmiňovaných odborníků, jejichž činností nebylo pouze psaní odborných prací, ale často se věnovali i přípravě kuchařek pro širokou veřejnost. Tyto knihy pak pro naši práci představují bohatý pramen informací, z něhož lze vysledovat některé dobové trendy a novinky ve stravování a stravovacích zvyklostech. Zde musíme zmínit kuchařku *Vaříme, chutně, zdravě, hospodárně*, která vyšla ve sledované době hned v několika vydáních.<sup>17</sup> Dále zde nezastupitelné místo patří i Marii Úlehlové- Tilschové a Vilému Honsovi.<sup>18</sup> Vedle jejich publikací jsme čerpali i z kuchařek Viléma Vrabce, kde je však osvětové části věnováno méně místa, proto z nich podobně jako z jiných kuchařek lze spíše analyzovat zastoupení jednotlivých plodin v uvedených receptech. Další kuchařkou, jakou jsme využili, byla *Knih rozpočtů a kuchařských předpisů*<sup>19</sup> či *Kuchařka naší vesnice*.<sup>20</sup> V kuchařkách dále nalezneme řadu rad, nejen jak připravovat pokrmy, ale i jak pěstovat a zpracovávat plodiny. Popsány tu jsou typy konzervace či optimální podmínky pro uskladnění v domácnosti, ve sklepích a či jiných prostorách. Tyto informace jsme pak zpracovali v kapitole Uskladnění a konzervace potravin. Z kuchařek bylo čerpáno i v kapitole o samozásobitelství. Autoři kuchařských knih pak také radí, jak pěstovat konkrétní plodiny, kdy je sázet, jak se o ně starat a kdy sklízet.

Dále je třeba připomenout i příručky, které vycházely především pro potřeby zahrádkářů a drobných pěstitelů a chovatelů. Pro tuto oblast jsme využili např. příručky *Zelenina a ovoce po celý rok*<sup>21</sup>, *Ukládání ovoce*<sup>22</sup>, *Zavařování a nakládání ovoce*<sup>23</sup>, *Konservování zeleniny; Sušení a zavařování ovoce a zeleniny*<sup>24</sup> či *Zavařování masa v domácnosti*<sup>25</sup>, z nichž se bylo podobně jako ze samotných kuchařek možné podrobněji seznámit s pracovními postupy a doporučeními v oblasti pěstování, sklizení, uskladnění i konzervace. Zde uvádíme pouze jejich výběr, podrobnější výčet je v kapitole věnované konzervaci a uchovávání potravin. Do samozásobitelství samozřejmě patří i chov domácích zvířat, informace o něm jsme pak vedle zmiňované publikace *Lidé a jídlo* získávali i z příruček pro drobné chovatele. Zde musíme zmínit např. *Domácí chov drobných*

---

<sup>17</sup> KOL. AUT. *Vaříme chutně, zdravě, hospodárně*, Praha 1957

<sup>18</sup> ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Moderní kuchařka: systém rationálního vaření*, Praha 1930; ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Rok v české kuchyni*, Praha 1957, ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Staročeská kuchařka*, Praha 2000 (1949); HONS, V. - ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. (eds.). *Listy z české kuchařky*. Čís. 1- 18, Praha 1940- 1941, ...

<sup>19</sup> JANKŮ-SANDTNEROVÁ, M. - JANKŮ, F. *Knih rozpočtů a kuchařských předpisů*, Praha 1950

<sup>20</sup> HRUBÁ, M. - RABOCH, F. *Kuchařka naší vesnice*, Praha 1965

<sup>21</sup> MAREČEK, F. *Zelenina a ovoce po celý rok*, Praha 1961

<sup>22</sup> BERÁNEK, R. *Ukládání ovoce*, Praha 1951

<sup>23</sup> SMEYKALOVÁ, M. *Zavařování a nakládání ovoce*, Praha [1945]

<sup>24</sup> HORSKÁ, A. *Konservování zeleniny; Sušení a zavařování ovoce a zeleniny*, Brno [1946]

<sup>25</sup> HAVELKOVÁ, M. - VOPRŠALOVÁ, A. *Zavařování masa v domácnosti*, Praha 1948

*hospodářských zvířat*<sup>26</sup>. Pro celou tuto kapitolu pak byly hojně využívány i články v místním tisku, jemuž se však budeme v této kapitoly věnovat v samostatné části.

## 2.5 Regionální literatura

Poslední skupinou literatury využitě pro potřeby této práce byly studie a monografie zaměřené na region Podblanicka. Tyto studie však opět poskytovaly spíše než konkrétní informace pouze širší souvislosti. Publikace *Historie a současnost podnikání na Benešovsku, Vlašimsku, Voticku a Sázavsku*<sup>27</sup> pojednává o rozvoji a podmínkách pro soukromé podnikání v našem regionu, pro naše téma pak byly podstatné zejména části věnující se pohostinství a obchodům s potravinářským zbožím. *Počátky průmyslové velkovýroby na Podblanicku* popisují rozvoj průmyslu v této oblasti a překážky pro jeho větší uplatnění, snaží se tak najít příčiny neprůmyslového charakteru této oblasti. Stravováním na Podblanicku ve sledované době se pak žádný odborník nezabýval, ale alespoň částečně můžeme vycházet z etnograficky zaměřených prací Marie Kovářové, pracovnice zdejšího muzea. Kovářová se zabývala především tradiční stravou a zvláště jejími výročními podobami.<sup>28</sup> Každodennosti v dřívějších dobách především však v 19. století v této oblasti se rozsáhle věnoval Čeněk Habart, jehož práce *Sedlecko, Sedlčansko, Voticko*<sup>29</sup> bylo možné částečně pro naše téma též použít.

Avšak informace o stravování za socialismu lze částečně vysledovat i v dobovém tisku. V naší práci jsme vycházeli převážně z tisku místní provenience, zde máme na mysli především *Jiskru Benešovska*.<sup>30</sup> Tento týdeník byl využit prakticky pro každou kapitolu. Avšak pro téma jídla a stravování lze využít i časopisy pro ženy, v nichž vycházely i rady ohledně vaření a vedení domácnosti. Zde jsme pak vycházeli pouze z těch časopisů, o nichž hovořili naši informátoři, na prvním místě je tak třeba zmínit *Vlastu*<sup>31</sup> či mnohem mladší *Praktickou ženu*<sup>32</sup>, které byly asi bezesporu nejoblíbenějšími v celém Československu.

---

<sup>26</sup> KÁLAL, V. a kol. *Domácí chov drobných hospodářských zvířat*, Praha 1964

<sup>27</sup> KOL. AUT. *Historie a současnost podnikání na Benešovsku, Vlašimsku, Voticku a Sázavsku*, Žehušice 2003

<sup>28</sup> KOVÁŘOVÁ, M. Svatební a koutní koláče z Podblanicka, in: *Sborník vlastivědných prací z Podblanicka*, č. 10 (1969), s. 198-209; KOVÁŘOVÁ, M. Obřadní a tradiční figurální pečivo z Podblanicka, In: *Sborník vlastivědných prací z Podblanicka*, č. 8 (1967), s. 118-133

<sup>29</sup> HABART, Č. *Sedlčansko, Sedlecko a Voticko: popis a dějiny krajiny mezi stříbropěnnou Vltavou a památným Blaníkem a vylíčení života jejího lidu*, Sedlčany 1925-1928. 3 sv.

<sup>30</sup> *Jiskra: týdeník benešovského okresu*, Benešov 1960-

<sup>31</sup> *Vlasta*, Praha 1947-

<sup>32</sup> *Praktická žena*, Praha 1968-

## 2.6 Metodologické příručky a literatura

I vzhledem k předeslanému nedostatku literárních pramenů ke zvolenému tématu je tato práce z velké části postavena na informacích získaných terénním výzkumem, tedy při rozhovorech s informátory. Metodologie výzkumu je předmětem další kapitoly. Pro teoretická východiska výzkumu byla použita literatura zabývající se obecně výzkumem, vzhledem k charakteru práce především kvalitativním, ve společenských vědách. Zde je nutné na prvním místě zmínit *Úvod do kvalitativního výzkumu* od Jana Hendla.<sup>33</sup> Autor zde podrobně rozepisuje různé formy kvalitativního výzkumu, jeho proces a také vyhodnocování získaných informací. Pro potřeby našeho výzkumu pak byly využity jeho zásady kvalitativního výzkumu, užitečné byly i rady pro zpracování dat. Dále bylo čerpáno i řady dalších titulů. Vedle *Základů kvalitativního výzkumu* od A. Strausse a J. Corbinové, které nám poskytly jak obecný rámec ke kvalitativní metodě výzkumu, tak i cenné podněty pro následnou interpretaci dat, jsme využívaly i některé další titulů zabývající se metodologií výzkumu. Zde zmiňme např. *Standards-based and responsive evaluation* od R.E. Stakea<sup>34</sup>, dále *The research act. Prentice-Hall*<sup>35</sup> od N. Denzina či *Excercise as therapy for schizophrenia: An ethnografic study*<sup>36</sup> od dvojice autorů G. Faulknera a A. Sparkese. Tyto práce posloužily především k širšímu kontextu metodologie výzkumu.

---

<sup>33</sup> HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*, Praha 1999

<sup>34</sup> STAKE, R. E. *Standards-based and responsive evaluation*, Thousand Oaks 2004

<sup>35</sup> DENZIN, N. *The research act. Prentice-Hall*, London 1989

<sup>36</sup> FAULKNER, G. – SPARKES, A. – *Excercise as therapy for schizophrenia: An ethnografic study. Journal of sport and excercise psychology*, 1999, č. 1, s. 52



### 3. Metodologie výzkumu

#### 3.1 Metodologie kvalitativního výzkumu

Na podzim roku 2012 uskutečnila autorka textu empirický výzkum týkající se stravy a stravování v 50. a 60. letech na Benešovsku. Styčným bodem byla svatba a svatební hostina. Výzkum byl veden metodou polostrukturovaných rozhovorů. Kvalitativní výzkum má subjektivní charakter, tudíž získané informace nelze plně generalizovat, ale je třeba s nimi zacházet jako s příběhy, které konkrétní situace a názory mohou ilustrovat. Jak tvrdí Hendl: „Realizace kvalitativního výzkumu se jeví v mnoha směrech mnohem obtížnější než realizace výzkumu, založeného na osvědčených metodách tradiční (kvantitativní) metodologie. Příčinou je kromě jiného skutečnost, že shromažďovaná data mají subjektivní charakter a hlavním instrumentem je samotný výzkumník.“<sup>37</sup>

Oslovení informátoři byli narození mezi léty 1930 a 1945. Většina informátorů svolila s konáním rozhovoru v jejich domácnostech. Informátoři byli předem obeznámeni obecně s tématem, o němž se bude hovořit, většina z nich, jak se mnozí přiznali, byla předem připravena. Sami připravili celou řadu dokumentů, které by mohly zkoumané téma lépe ilustrovat, např. fotografie rodinných oslav (svateb), kuchařky, sešity receptů a další. Většina souhlasila s okopírováním či ofocení těchto materiálů.

Rozhovory probíhaly s jedním nebo se dvěma informátory naráz, pouze v jednom případě se interview uskutečnilo se třemi zároveň. To se však ukázalo být špatnou metodou. Informátoři byli v tomto případě sice velmi sdílní a komunikativní, ale příliš se v hovoru přerušovali a jednotlivé příběhy tak nemohly patřičně vyniknout.

Celkem byly provedeny rozhovory se sedmnácti informátory. Většina z nich byly ženy. Během výzkumu byli osloveni pouze tři muži, přičemž rozhovory s nimi probíhaly zároveň s jejich manželkami. Muži však poskytli na danou problematiku trochu jiný a o to cennější pohled. Jejich příspěvky do hovoru se však ubíraly jiným směrem. Především se jednalo o porovnávání kuchyně matek a manželek.

---

<sup>37</sup> HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*, Praha 1999, s. 8

### 3.2 Charakteristika informátorů

V průběhu podzimu 2012 byly uskutečněny rozhovory s informátory. Všichni souhlasili s nahráváním rozhovoru na diktafon. Všechny rozhovory tak mohly probíhat v atmosféře nenuceného dialogu, nerušeného a nezdržovaného psaním poznámek. Všem informátorům byla položena základní suma otázek, o nichž se odvíjel celý rozhovor, který tak získával polostrukturovaný charakter. Jedním z cílů bylo navíc vytvořit kompaktnější pohled na zkoumaného jedince, zahrnout do výzkumu i jeho socioprofesionální zázemí a životní okolnosti a osudy. Tyto informace pak slouží k načrtnutí celkového plastičtějšího obrazu nejen zkoumaného tématu ale i osobností samotných informátorů. Zmiňovaná subjektivita dat a postoje výzkumníka ale zároveň umožňuje i lepší přístup k informacím a informátorům. Jak uvádí Hendl, díky zahrnutí subjektivity „výzkumník získá přístup k subjektivním interpretacím zkoumaných osob.“ Avšak dodává, že „postoj výzkumníka se má vyznačovat kritickou a dialektickou distancí.“<sup>38</sup> V povaze kvalitativní metody je pak i skutečnost, že se základní otázka nebo teze může proměňovat, výzkum tak nabývá podobu procesu, který se neustále vyvíjí. V průběhu pořizování rozhovorů bylo třeba některé otázky přeformulovat a zpřesnit. Dalším důležitým aspektem je flexibilita výzkumníka, během jednotlivých rozhovorů tak bylo třeba reagovat na vznikající podněty a nové obzory, které se v průběhu vyprávění informátorů objevily. Získané výsledky pak ovlivňují další sběr dat a celkový plán výzkumu, tento postup se pak v odborné literatuře nazývá *iterativní heuristika*.<sup>39</sup> Podle tzv. *interpretativního paradigmatu*<sup>40</sup> se i v tomto výzkumu vycházelo z představy existence mnohonásobných realit, které jsou sociálně konstruovány. Tudíž nelze nalézt jednu objektivní pravdu. Tento výzkum si tak neklade za cíl najít celkovou a realistickou představu o stravování v 50. a 60. letech, ale pouze se snaží nastínit možné úhly pohledu několika jedinců, které spojuje lokalita *postmaritální rezidence*. Tudíž jejich možnosti např. nákupu surovin byly velice podobné, vzhledem k sortimentu nabízeného zboží. Dále se budeme věnovat charakteristice informátorů.

#### 3.2.1 Informátorka 1 a informátor A (manželé)

Informátorka 1 je 82-letá žena, v současné době je ve starobním důchodu. V aktivním životě prošla několik zaměstnání. Vystudovala benešovské gymnázium, z politických důvodů

---

<sup>38</sup> HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*, Praha 1999, s. 42

<sup>39</sup> Ibid., s. 45

<sup>40</sup> více viz. STAKE, R. E. *Standards-based and responsive evaluation*, Thousand Oaks 2004

nemohla studovat na vysoké škole, její bratr totiž v důsledku celospolečenských změn emigroval do USA. Poté pracovala v masně. V roce 1954 se vdala, i s manželem zůstala bydlet v domácnosti se svými rodiči. Dále pracovala v ČKD. Narodily se jí dvě děti. Celý život žije v Benešově. Jejím manželem je informátor A, kterému je 84 let. Má vysokoškolské vzdělání a celý život pracoval ve stavebnictví. Pochází z nedaleké obce Čerčany, od svatby však žije v Benešově. V 50. letech byl u PTP, prožil tedy nějaký čas jako horník v Ostravsko-karvinské pánvi. V současné době je v penzi. Rozhovor s nimi probíhal ve velmi uvolněné atmosféře, která byla zapříčiněna dřívější známostí s oběma informátory. Interview proběhla celkem 2. Oba informátoři byli sdílní a potěšeni, že mohou vyprávět své zážitky a vzpomínat na mládí. Na otázky odpovídali věcně a drželi se diskutovaného tématu.

### 3.2.2 Informátorka 2 a informátor B (manželé)

Informátorka 2 je 72-letá žena, toho čas na penzi. Pochází z vesnice Veletov nedaleko Kolína, po svatbě v roce 1962 se přestěhovala za svým manželem do Benešova, kde žijí dosud. Celý život pracovala jako učitelka na základní škole nejprve v malotřídce v nedaleké obci Václavice a poté na jedné z benešovských základních škol, kde od roku 1974 vykonávala funkci zástupkyně ředitele. Má jednu dceru. Jejímž manželem je informátor B, který pochází a celý život žije v Benešově. Je mu 73 let a stejně jako jeho žena je již několik let v důchodu. Vyučil se soustružníkem v Plzni v závodě Škoda. V průběhu svého života vystřídal několik zaměstnání. Své vyučení zúročil v prvním zaměstnání, nejdelší dobu však strávil jako učitel jízdy v autoškolě v Benešově. Posledním zaměstnáním před odchodem do penze byla pozice kontrolora výroby ve strojírenském podniku v Benešově. Rozhovor probíhal s oběma společně u nich doma. Informátorka byla přítomna rozhovoru po celou dobu, informátor do tématu pouze občas přispíval spíše drobnějšími informacemi a často i pod menším nátlakem manželky, navíc nesetrval po celou dobu rozhovoru v místnosti, ale průběžně odcházel a přicházel. Informátorka však byla velmi sdílná a snažila se podělit se o co největší počet informací. Na otázky odpovídala věcně a neodbíhala zbytečně od tématu.

### 3.2.3 Informátorka 3 a informátor C (manželé)

Informátorka 3 žije v Benešově, avšak stejně jako její manžel, informátor C pochází z Mladé Vožice. Do Benešova přišla za manželem, který zde získal zaměstnání a žil zde již od roku 1950, pracoval jako účetní na státním statku, říká, že měl vystudovanou technickou školu. V roce 1956 se oženil s informátorkou 3, která se za ním do Benešova přistěhovala.

Sama pracovala jako zdravotní sestra a později vyučovala na zdejší střední zdravotní škole. Postupně se jim narodili 2 synové. V Benešově žijí dosud. Setkání s nimi bylo zprostředkováno jejich vnučkou, která byla celému rozhovoru přítomna, ale nijak do něj nezasahovala. Oba informátoři byli velice vstřícní a ochotní odpovídat na otázky.

#### 3.2.4 Informátorka 4

Informátorka 4 je 76- letá žena. Žije v obci Lštění nedaleko od Čerčan, kam se přistěhovala se svým manželem po svatbě v roce 1956. Informátorka má středoškolské pedagogické vzdělání. Většinu života pracovala na Základní škole v Čerčanech. Je vdovou a je v důchodu. Rozhovor s informátorkou 4 byl uskutečněn u tazatelky doma. Informátorka je velmi dobrá vypravěčka. Byla velmi sdílná a na otázky odpovídala velmi rychle bez dlouhých pauz a přemýšlení, ale velice často odbíhala od tématu k jiným vzpomínkám, které jsou však důležité pro kontext její výpovědi.

#### 3.2.5 Informátorka 5

Informátorka 5 je 80- letá žena, v současné době v penzi. Žije v obci Krusičany, nedaleko Týnce nad Sázavou, avšak pochází z Neveklovska. Základní vzdělání absolvovala právě ve zmíněném Neveklově. V 17 letech ji rodiče navíc poslali na jednoróční kurz do rodinné školy do Dolní Rovně na Pardubicku. Většinu života pracovala jako prodavačka, nejprve v Benešově, poté v Krusičanech. Jejím posledním zaměstnáním byla pomocná síla v restauraci v Benešově, kde setrvala až do odchodu do penze. V současné době je vdovou. Rozhovor proběhl v domě informátorky za přítomnosti dvou dalších osob (vnučky informátorky a jejího přítele), které však do hovoru nezasahovaly. Rozhovor byl předem dohodnut vnučkou informátorky. Informátorka byla velmi vstřícná a komunikativní. Na otázky reagovala věcně, ačkoli v průběhu rozhovoru často utíkala k jiným tématům a vzpomínkám. Celkově se však snažila být velmi nápomocná a vzpomenout si na co nejvíce informací.

#### 3.2.6 Informátorka 6

Informátorka 6 se narodila v roce 1936 v obci Houštice na Benešovsku do početné rodiny, bylo jich 7 dětí. Informátorka byla nejstarší dcerou, starší sourozenci byli všechno pouze bratři. Očekávala se od ní tedy velká výpomoc v domácnosti. Po absolvování obecné

školy šla pracovat do železářství. Zůstala tam 30 let. V roce 1956 se informátorka ve svých 20 letech provdala a přestěhovala se do Benešova, kde žije dodnes. Rozhovor byl předem dohodnut a probíhal spolu s informátorkou 7 a v jejím bytě. Informátorka 6 byla zpočátku ostýchavá, ale časem se rozpovídala a reagovala na všechny otázky velice dobře.

### 3.2.7 Informátorka 7

Informátorka 7 se roku 1937 narodila na Slovensku, ale oba její rodiče byli benešovští rodáci. Její otec pracoval u četnictva, ale po jeho předčasné smrti se informátorčina matka rozhodla vrátit do Benešova, kde bydlela její matka. Informátorka 7 tak již obecnou školu navštěvovala v Čechách. Poté však odešla do Prahy na obchodní akademii- Vyšší hospodářskou školu. Po jejím absolvování šla na umístěnku do investiční banky, která však roku 1958 zanikla a zaměstnance předávali do státní banky. Jedna z poboček se nacházela i v Benešově, tak se informátorka rozhodla vrátit. V roce 1962 se vdala. Rozhovor s ní probíhal ve velmi dobré atmosféře, informátorka ráda vzpomínala na své mládí a snažila se vzpomenout si na maximum.

### 3.2.8 Informátorka 8

Informátorka 8 se narodila v Benešově, ale dětství a studentská léta strávila v pohraničí. Vystudovala pedagogickou školu a začala pracovat jako učitelka 2. stupně. Když se v roce 1968 vdala, dostala umístěnku do Benešova. Ač byl rozhovor předem domluvený a informátorka s ním souhlasila, nebyla ze začátku příliš ochotná odpovídat na kladené otázky. Postupem času se však její postoj změnil a ona začala o něco nadšeněji vyprávět, striktně se však držela zvoleného tématu a o svém životě obecně mluvila velice málo.

### 3.2.9 Informátorka 9

Informátorka 9 pochází z Kutnohorska, v roce 1954 se vdala, její manžel byl voják, několik prvních let se stěhovali podle místa jeho působení. Od roku 1957 však bydlí na Benešovsku, a po narození dětí se natrvalo usadili přímo v Benešově. Rozhovor s ní byl zprostředkovaný informátorkou 2 a informátorem B, kteří se s ní znají díky jejímu dlouhodobému působení u Červeného kříže. Rozhovor s ní se odehrál právě v bytě manželů informátorky 2 a informátora B. Její vyprávění bylo velice obsáhlé, avšak často odbíhala od

tématu, celková atmosféra byla velice příjemná a informátorka povídala s velkou chutí o svém životě.

### 3. 2.10 Informátorka 10

Informátorka 10 pochází z Mrače na Benešovsku, kde se roku 1936 narodila. V roce 1956 se vdala do Václavic, vesnice v bezprostředním okolí Benešova. Již od mládí pracovala v řeznictví v Benešově, kam každodenně dojížděla, byla vyučená uzenářka. Informátorka byla velice přístupná všem otázkám, s neskrývaným nadšením vyprávěla o svém mládí. Rozhovor probíhal v době informátorky 11 a byl dohodnutý jejím vnukem.

### 3. 2.11 Informátorka 11

Informátorka 11 pochází z Neveklova, kde se narodila v roce 1936, po svatbě se přestěhovala do Václavic za svým manželem. Vdávala se v roce 1957. Bydlela u své tchýně, která vedla domácnost. Sama později nastoupila do místního JZD, v zemědělství pak pracovala až do odchodu do penze. Její přístup k rozhovoru byl trochu ostýchavější, především však proto, že informátorka 10 byla výřečnější, proto se informátorka 11 dostala ke slovu méně. Ale přesto se snažila odpovědět na všechny kladené otázky velice ochotně.

### 3.2.12 Informátorka 12

Informátorka 12 je 94 letá žena žijící dlouhodobě v domově důchodců v Benešově. Rozhovor byl dohodnut informátorkou 8, která mu byla i přítomna a občas do něj i zasahovala, zároveň se ho snažila co nejvíce zkrátit ve snaze neobtěžovat informátorku 12 vzhledem k jejímu věku. Informátorka strávila podstatnou část dětství na Slovensku, její otec pracoval na dráze, ale po vzniku samostatného slovenského státu se museli vrátit do Čech, jejich rodina se tak přestěhovala do Benešova. Informátorka se vdávala v roce 1945, když jí bylo 25 let.

### 3. 2.13 Informátorka 13

Informátorka 13 se narodila nedaleko Bystřice u Benešova, přesné místo neuvedla. V roce 1963 se vdala a od té doby žije v Ouběnicích. Pracovala v Blanických strojárnách ve Vlašimi. Rozhovor probíhal v bytě informátorky 2, která však rozhovor zařídila společně

s dalšími dvěma informátorkami 14 a 15, což se ukázalo jako velice neefektivní. Informátorky se navzájem přerušovaly, proto jsou informace od nich získané spíše kusé. Avšak přesto se informátorka 13 snažila podat co nejlepší informace.

#### 3. 2.14 Informátorka 14

Informátorka 14 se narodila v Benešově, kde žije dosud. Po svatbě bydleli s manželem u jejích rodičů, její matka nedocházela do zaměstnání, domácnost tedy byla v jejích rukou. Její vyprávění bylo velmi stručné, vzhledem k výše popsáným důvodům se její vrozená nesmělost podepsala i na množství informací, které poskytla. Avšak její projev byl příjemný.

#### 3. 2.15 Informátorka 15

Informátorka 15 vystudovala benešovskou střední zdravotní školu. Vdávala se v roce 1955, její manžel byl z Litvínova, ale od svatby bydleli v Benešově, kde se informátorka narodila. Spolu s manželem pak bydleli u rodičů, matka informátorky také nebyla zaměstnaná, veškerá péče o domácnost tedy byla na ní. Informátorka byla velice sdílná, avšak často odbíhala od tématu, ale celkově se snažila být co nejvíce nápomocná a odpovídat na všechny položené otázky.

### 3.3 Interpretace získaných dat

Interpretace získaných dat probíhala v několika fázích. Jednak bylo třeba nejprve pořídit záznamy rozhovorů. Doslovné přepisování by však bylo neefektivní a příliš časově náročné, proto byla zvolena technika tzv. *kvalitativní obsahové analýzy*. K základnímu shrnování dat tak docházelo již při přepisu. Zvýšená pozornost tak byla věnována podstatným pasážím, z nichž byly pořízeny doslovné transkripce, které měly komentovaný charakter. Při sepisování zjištěných informací docházelo k selekci dat, jež pro téma stravování neměla prvořadý charakter. Avšak přesto se zaznamenala řada podnětů, s nimiž se dále může pracovat. Především jde o informace kontextuálního charakteru, jež nám poskytují dostatek materiálu k zasazení zkušeností a vzpomínek informátorů do širších celospolečenských souvislostí. Jak uvádí Faulkner a Sparkes: „Síla kvalitativních dat nespočívá v množství sledovaných lidí, ale ve schopnosti výzkumníka dobře poznat několik lidí v jejich kulturním

kontextu. Testem kvalitativního výzkumu není odhalit zdánlivě nekonečnou rozmanitost jedinečných lidských bytostí, ale osvětlit život několika dobře vybraných lidí.<sup>41</sup>

Získané informace podléhají hned dvojí interpretaci. Jednak jde o prvotní interpretaci samotného informátora, který při vyprávění již více nebo méně záměrně zdůrazňuje určité skutečnosti. Ke druhotné interpretaci pak dochází při zpracovávání dat výzkumníkem. V této fázi je více než jinde patrný subjektivní charakter celého výzkumu, právě zde dochází k největšímu zkreslení, ať již informátorem nebo po něm i výzkumníkem.

Aby se zkreslení co nejvíce eliminovalo, je třeba si zvolit určitý *systém kategorizace dat*. Jak uvádí Hendl: „Konstrukcí kategoriálních systémů se myslí návrh popisného systému kategorií pro systematickou klasifikaci a rozřídění informací, přičemž se silněji nebo slaběji vychází přímo z nashromážděných dat, jejich pomocí uspořádáváme materiál tím, že ho přiřazujeme k různým nadpisům.“<sup>42</sup> Tento proces se pak v odborné literatuře označuje jako *kódování*. O tom hovoří např. Anselm Strauss a Juliet Corbinová v publikaci *Základy kvalitativního výzkumu*. „Kódování představuje operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a opět složeny novými způsoby. Je to ústřední proces tvorby teorie z údajů.“<sup>43</sup> V této práci však nejde o vytváření teoretických východisek, ale pouze o deskriptivní analýzu získaného materiálu, přesto bylo třeba k alespoň částečnému kódování přistoupit.

V našem případě se jednalo jednak o rozdělení informátorů do několika skupin, podle věkového klíče, rezidenčního klíče a také vzhledem k příslušnosti k určité sociální vrstvě. Dále bylo třeba materiál takto získaný podrobit tematické klasifikaci. Pro naše účely jsme pak vytvořili několik kategorií, v rámci nichž pak lze snadněji podrobit materiál deskripci a následné analýze. Zde je třeba zdůraznit, že tyto kategorie byly vytvořené až po výzkumu, průběh výzkumu je tedy sám vyprodukoval.

---

<sup>41</sup> FAULKNER, G. – SPARKES, A. – Exercise as therapy for schizophrenia: An ethnographic study, in: *Journal of sport and exercise psychology*, 1999, č. 1, s. 52 (citováno dle překladu použitého v práci *Úvod do kvalitativního výzkumu* od Jana Hendla, Praha 1999)

<sup>42</sup> Ibid., s. 155

<sup>43</sup> STRAUSS, A. – CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu*, Brno 1999, s. 39



## 4. Obstarávání potravin

### 4.1 Doznívání poválečné situace

Po druhé světové válce se vlivem měnící se celospolečenské situace a nabídky zboží postupně proměňovaly i nakupovací zvyky obyvatel Československa. Avšak nejprve musíme vzít v úvahu, že na počátku námi sledovaného období doznívá ještě lístkové hospodářství, které bylo v Československu zrušeno až po měnové reformě v roce 1953. Jak píše Franc a Knapík, „Celý systém fungoval značně složitě, rozsah přidělu lístků se lišil především podle věku, vykonávané profese a podle toho, zda si příslušný člověk nemohl část potravin obstarat jako samozásobitel.“<sup>44</sup> Systém samozřejmě značně ovlivňoval každodenní život a mnohdy byl spojen s velkými těžkostmi a urputným šetřením. Zvláště, pokud se v rodině např. konala svatba, bylo velkým problémem sehnat dostatek potravin na hostinu. Proto se v této době a zvláště po měnové reformě řada těchto rodinných událostí „odbývala“ ve velice úzkém rodinném kruhu.

Zvláště obtížná byla situace pro obyvatele bytů, kteří byli bez možnosti si cokoli vypěstovat. Z tohoto úhlu pohledu na tom byli mnohdy lépe lidé na venkově, mající alespoň malý záhumenek, díky němuž mohli rodině trochu přilepšit. Informátor A vzpomíná na lístkový systém ještě ve válečné době: „Za války nosili žáci z venkova veřejně kantorům třeba maso nebo tak, všichni to viděli, nikdo to naštěstí neudal, nikdo to nebral jako korupci, bylo to, my na vesnici to máme, vy to nemáme, tak se rozdělíme.“ Lidé se tedy snažili využít pomoci ostatních nebo třeba směnit některé potraviny. Informátor A říká o své ženě, informátorce 1 : „Eva (jedenáctiletá) jezdila až do Bedrče (obec na Benešovsku- *pozn.aut.*) pro chleba do mlýna, pro mlíko na Chlistov (obec na Benešovsku- *pozn.aut.*) k sedlákovi, protože to bylo taky na lístky.“

### 4.2 Rozvoj samoobsluh

Se zakázáním soukromého podnikání po roce 1948 se v Československu začala utvářet síť prodejen, které fungovaly na základě státem řízeného přerozdělování zboží do

---

<sup>44</sup> KNAPÍK, J.- FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv.I A-O., Praha 2011, s. 513

jednotlivých provozoven. Vzhledem k nepříliš rozsáhlému dovozu docházelo mnohdy k výpadkům v zásobování. Proto se některé zboží v určité době stávalo nedostatkovým či se na něj stály fronty. Tehdejší vládní garnitura tento problém pokládala za palčivý, proto bylo snahou ho vysvětlit co možná nejpozitivněji. „Dobová propaganda samozřejmě chtěla z existence front před obchody vyvodit především informaci o vysoké životní úrovni, která výrazně zvyšuje poptávku. (...) Vzhledem ke krizové situaci dokonce například na počátku šedesátých let byla silná snaha řešit problematiku front za pomoci obnovení určitých forem přidělového hospodářství.“<sup>45</sup> Problémy se zásobováním byly způsobeny mimo jiné i nastavením hospodářství, v průběhu 50. let bylo významně investováno do průmyslu, avšak ten v 60. letech začal zaostávat, na jeho modernizaci nebyly prostředky, tato situace se pak promítla právě i do zemědělství, kde kolísalo zásobování.<sup>46</sup>

Sortiment obchodů se ve sledované době proměňoval. V poválečných letech se prodejny potýkaly s problémy se zásobováním i základními potravinami, později v 60. letech se sice také objevovaly zásobovací obtíže, ale k výpadkům docházelo především u relativně zbytných komodit. Avšak celkově se dá říci, že po celou sledovanou dobu byl sortiment omezený a navíc velice závislý na sezónním zboží. Z toho důvodu je patrné, že se i nadále jídelníček odvíjel od sezóny. Úzkost sortimentu mohla být však také částečně ovlivňována i spotřebitelskými návyky, lidé jednoduše nebyli zvyklí některé zboží nakupovat, ale častěji se u některých druhů potravin spoléhali na vlastní výrobu či výpěstky. Ve větší míře však byl nedostatek některých potravin a dalšího zboží na trhu způsoben nepříliš efektivním hospodářstvím a velice omezeným importem. Vzhledem k tomu, že pojem *nedostatek* se zdál jako nevhodný pro socialistickou propagandu, vžil se termín *úzký profil*, do něhož spadala celá řada produktů po celou dobu trvání režimu.<sup>47</sup> Avšak zboží zařazené do této kategorie se přirozeně v průběhu doby měnilo. Region Benešovska navíc vzhledem ke svému neprůmyslovému charakteru a nepříliš úrodné půdě byl v celku nevýhodné pozici. Přednostně byly samozřejmě zásobovány kraje s větším zastoupením průmyslové výroby, např. Příbramsko.

Zároveň však musíme zmínit, že některé zboží dnes považované za luxusní bylo v této době zcela běžně k dostání za nízké ceny. Často se jednalo o zboží dovezené ze Sovětského svazu, jehož ceny byly dotovány. Informátor 1 vypráví: „ V 50. letech byla řada jídel

<sup>45</sup> KNAPÍK, J.- FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv.I A-O., Praha 2011, s. 331

<sup>46</sup> Více viz. např. KAPLAN, K. *Kořeny československé reformy 1968*, Brno 2002

<sup>47</sup> viz např. heslo *úzký profil* v KNAPÍK, J.- FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv.II P-Ž., Praha 2011, s.998-999

lacinejších, který jsou dneska jako lahůdka, např. se kupovala velryba, velrybí maso bylo velmi laciný. Nebo chatka, to byly [konzervy] z Ruska dovezený, stály pětikorunu, to byla pravidelná taková lahůdka, když přišli hosti.<sup>48</sup>

V 50. letech se postupně začínají prosazovat obchody s univerzálním zaměřením, samoobsluhy. Jak uvádí Franc a Knapík: „Samoobslužná forma prodeje má dlouhé tradice především ve Spojených státech, ve střední Evropě se však začala ve větší míře prosazovat až po druhé světové válce a po opadnutí vlny poválečného nedostatku.“<sup>49</sup> První samoobsluhu v Československu pak mohli zákazníci navštěvovat od roku 1955, kdy byla prodejna otevřena na pražském Žižkově.<sup>50</sup> Tento nový způsob nakupování se velice záhy stal velmi oblíbeným.

V Benešově byla dle svědectví dobového tisku první prodejna tohoto typu zprovozněna v roce 1956 v Tyršově ulici.<sup>51</sup> Autory článku jsou samotní zaměstnanci, jedná se tedy o jakousi reklamu, která má potencionální zákazníky seznámit s výhodami nakupování v Samoobsluze. V článku se též můžeme poučit, jak se v takové samoobsluze chovat a jak nakupovat. „Při vchodu do prodejny Samoobsluhy si vyzvednete košík a pak již postupujete od regálu k regálu a vybíráte si z bohatých druhů vystaveného zboží to, co potřebujete pro váš stůl.“<sup>52</sup> Až postupem času se ukazovaly nedostatky v zásobování a malá rozmanitost sortimentu. Informátor A a informátorka 1 vzpomínají: „Ty samoobsluhy se nám líbili- lidi si nejdřív mysleli, že si můžou nabrat a jít.“ O snaze propagovat nakupování ve zdejší samoobsluze svědčí i výstava potravin konaná 17. května 1956, na níž občany zval článek uveřejněný v týdeníku Jiskra Benešovska 8. května.<sup>53</sup>

Sít' prodejen s potravinami nebyla jednotná, nešlo tedy pouze o jeden celostátní kolos. Jedním z prvních podniků vyskytujících se v celém Československu byl národní podnik Pramen, který „vznikl původně z poboček velkých znárodnělých maloobchodních firem (Kulík, Julius Meinl).“<sup>54</sup> Pro naše potřeby však bude stačit, když se spokojíme s tím, že v této době lze síť prodejen s potravinami rozdělit na dva základní podniky. Pro města to byl

---

<sup>48</sup> chatka je maso kamčatského kraba; více také: KNAPÍK, J.- FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967, sv.I A-O.*, Praha 2011, s. 377

<sup>49</sup> KNAPÍK, J.- FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967, sv.II P-Ž.*, Praha 2011, s. 796

<sup>50</sup> více viz heslo samoobsluha v publikaci: KNAPÍK, J.- FRANC, M. a kol., *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967, sv.II P-Ž.*, Praha 2011, s. 796

<sup>51</sup> viz článek „Samoobsluha v Benešově“, in: *Jiskra Benešovska*, ročník VII, 19. ledna 1956

<sup>52</sup> KNAPÍK, J.- FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967, sv.II P-Ž.*, Praha 2011, s. 796

<sup>53</sup> Výstava potravin, in: *Jiskra Benešovska*, ročník VII, 8. května 1956

<sup>54</sup> KNAPÍK, J.- FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967, sv.II P-Ž.*, Praha 2011, s. 710

národní podnik Pramen a pro venkov spotřební družstvo Jednota. „Jistou dobu existoval dokonce speciálně vytvořený obchodní podnik Samoobsluha (vznikl v roce 1958) řídící samoobslužné prodejny v celé republice, později však samoobsluhy vplynuly do běžné distribuční sítě.“<sup>55</sup>

Avšak prodejny Jednoty nebylo logicky možné provozovat v každé obci, proto se objevila myšlenka zřídit pojízdné obchody a zajistit tak zásobování i do vsí, jejichž obyvatelé se dosud za nákupy museli vydávat do větších obcí v okolí. Informátorka 5, žijící na vesnici nedaleko Benešova, vypráví: „Tady byla prodejna, nepotřebovali jsme jezdit nikam, nejdřív tu byla prodejna Jednoty a jezdil sem nějaký prodavač, tady se koupilo všechno.“ Existenci pojízdných prodejen na Benešovsku můžeme doložit i díky dobovému tisku. „Na benešovském okrese je dosud řídká síť prodejen s potravinářským zbožím. A tak do těch obcí, kde nejsou, jezdí pojízdná prodejna benešovské Jednoty. Co to znamená za úsporu času pro ženy- družstevnice, obzvláště v letních měsících pilné práce, kdy nemusí za nákupem do vzdáleného Benešova, netřeba zvlášť zdůrazňovat. Měsíční obrát pojízdné prodejny rovná se 120, 000 Kčs,“ píše J. Papež v *Jiskře Benešovska* 18. září 1959.<sup>56</sup>

Samoobsluhy se staly velice vyhledávanými. Jejich pozitivem byla dle dobových odborníků i časová úspora, kterou se snažili i spočítat. Jak uvádí Franc a Knapík: „Zároveň se počítalo i se zkrácením doby nákupu (podle údajů z roku 1963 činily časové ztráty u běžného nákupu potravinářského zboží sedm až osm hodin týdně u obchodu s obsluhou a v samoobsluhách se měla tato ztráta snižovat o plných 30%), zlepšení hygienických podmínek prodeje a zvýšením kultury prodeje při odstranění takových problémů jako např. front.“<sup>57</sup>

Idea samoobsluhy byla již v této době vlastní zejména západním státům, které tak posloužily jako inspirační zdroj, ačkoli se pochopitelně tato otázka příliš neakcentovala. Samoobsluhy byly prezentovány z ideologického hlediska především jako výdobytek socialistické společnosti, ačkoli se v Sovětském svazu se v této době ještě neprosadily. První samoobsluha byla v SSSR otevřena až v roce 1970, ačkoli se princip samoobslužné formy prodeje objevil již dříve, např. v obchodech s pečivem.<sup>58</sup> Při zavádění samoobslužné formy prodeje vyvstala však nová otázka a tou byla zabezpečení proti krádežím. Ve sledované době

<sup>55</sup> KNAPÍK, J. - FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv. II P-Ž., Praha 2011, s. 797

<sup>56</sup> Pojízdná prodejna Jednoty, in: *Jiskra Benešovska*, roč. X, č. 38, 18. září 1959

<sup>57</sup> KNAPÍK, J. - FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv. II P-Ž., Praha 2011, s. 797

<sup>58</sup> Více viz např.: <http://petersburglike.ru/2013-09-03/pervyj-universam/> [10. 4. 2014]

byla tato funkce pouze v rukou personálu prodejny, tedy pokladních. Každý zákazník byl povinen použít nákupní košík, který vlastně do jisté míry též sloužil právě k jakési formě ochrany před krádeží, nákup se tak stal přehlednějším, než kdyby zákazník nesl zboží pouze v ruce. V této souvislosti si informátoři vzpomínají na obvyklé různé vyzvání zákazníků od prodavaček k odběru košíku, pokud tak hned po příchodu do prodejny neučinili.

Vzhledem k tomu, že provozování samoobslužných prodejen v 50. letech bylo ještě ve svých počátcích, věnovala se mu velká pozornost nejen ze strany tisku a publicistů, ale také ze strany odborníků. Ve vydavatelství vnitřního obchodu vznikaly již od 50. let publikace zaměřené právě na problematiku samoobsluh. Již rok po otevření první samoobsluhy v Československu vyšla kniha s názvem *Samoobsluha ve státním obchodě*<sup>59</sup>, v níž se autoři snažili referovat o prvních pokusech samoobslužného prodeje v Československu. Účelem publikace bylo zhodnotit dosavadní zkušenosti a navrhnout změny, které by fungování samoobsluh zefektivnily. Problematika nové formy prodeje byla diskutována i na několika konferencích již od 2. poloviny 50. let.<sup>60</sup>

V této době vycházela i řada příruček a pomůcek, které radily, jak správně provozovat samoobsluhu.<sup>61</sup> Většinou se jednalo o základní pokyny pro fungování a budování samoobslužných prodejen. Účelem bylo poskytnout podklady pro organizaci provozu na základě konkrétních příkladů z praxe. Tyto příručky měly pomáhat nejen prodejnám s potravinářským zbožím, ale např. i drogistickým. My se zde však budeme zabývat pouze potravinářskými výrobky. Zájem o tematiku samoobsluh se dále vyvíjel i v 60. letech. V této době můžeme zaznamenat již úžeji zaměřené publikace, zabývající se konkrétním produktem a jeho prodejem.<sup>62</sup> Mnohé z těchto uvedených titulů vycházelo v této době v *Knižnici samoobsluhy*, v edici, kterou Vydavatelství vnitřního obchodu zřídilo právě v návaznosti na zájem, který se o tuto problematiku rozhořel. Do těchto publikací přispívali pracovníci Výzkumného ústavu obchodu nebo Ministerstva pro vnitřní obchod.<sup>63</sup>

---

<sup>59</sup> ARON, J.- DUFEK, O.- HASSMANN, R., *Samoobsluha ve státním obchodě*, Praha 1956

<sup>60</sup> více viz: KOL. AUT., *Samoobsluha 1958 : Sborník referátů a diskusních příspěvků předn. na konf. o samoobsluze konané 4. července 1958*, Praha 1958; ŠAFAŘÍK, M. (ed.), *Velkoprodejny se samoobsluhou: sborník referátů a diskusních příspěvků z instruktáže o velkoprodejnách se samoobsluhou, konané dne 23. října 1959*, Praha 1960

<sup>61</sup> např.: KOL. AUT., *Pokyny pro zřízení prodejen se samoobsluhou*, Praha 1958; KOL. AUT. *Pokyny pro zřízení potravinářských prodejen se samoobsluhou*, Praha 1961; SMRČKA, V. *Otázky samoobsluhy*, Praha 1959

<sup>62</sup> např. DUFEK, O., *Prodej masa samoobsluhou*, Praha 1962

<sup>63</sup> více viz např. ŠAFAŘÍK, M. A KOL. *Samoobsluha v obchodě*, Praha 1963

Navíc vznikla myšlenka zavést samoobslužný systém i do pohostinství.<sup>64</sup> „...návrh na přímé využití samoobslužného prodeje v této oblasti se objevil již v roce 1956. I to mělo plnou podporu u rozhodujících orgánů – podle plánů mělo být plné čtvrtiny tržeb komerční sítě veřejného stravování docilováno právě v jídelnách se samoobsluhou umístěných na nových sídlištích, ale i v rekreačních oblastech a centrech cestovního ruchu.“<sup>65</sup> Avšak tyto plány se ukázaly jako příliš nadsazené, proto se nepodařilo je plně realizovat.

Samoobsluhy ale nesloužily pouze k prostému nákupu, ale snahou odborníků bylo i jejich prostřednictvím vést osvětovou kampaň. V samoobsluhách tak probíhaly výstavy, přednášky a další akce spojené se snahou o vyšší informovanost zákazníků v oblasti výživy. Jak jsme již uvedli, konala se podobná kampaň v Benešově např. v květnu 1956, jak nám o ní referuje týdeník *Jiskra Benešovska*. V článku ze 7. května 1956 se dozvídáme, že se uskuteční výstavka potravin. Nemělo jít jen o jakousi propagační a reklamní kampaň, ale snahou této akce byla i osvětová činnost. „Během výstavky budou dvě lékařské přednášky o potravinách, jejich hodnotě a hygieně. Návštěvníci dostanou zdarma ochutnat některé druhy potravin.“<sup>66</sup>

#### 4.3 Sortiment ovoce a zeleniny

Jednou z oblastí, která ročnímu období podléhala asi nejvíce, bylo zelinářství a ovocnářství. Sortiment ovoce a zeleniny v Benešově nebyl velký. Přímě ve městě se ve zkoumané době nacházelo několik zelinářských obchodů, které později spadaly pod *n. p. Ovoce a zelenina*, ten vznikl v roce 1955 oddělením od podniku Pramen-potravin.<sup>67</sup> Tchýně informátorky 2 pracovala v zelenině, proto byla jejich situace specifitější. Avšak právě proto nám může informátorka poskytnout drahocenné informace o dostupnosti a frekvenci výskytu zboží. „Ty zeleniny braly zásoby od velkoskladů, které zavolaly, co mají, obchody si objednály, to se pak rozváželo- v Benešově to bylo v Žižkovce (Žižkova ulice- *pozn.aut.*), tam objednávali takový prostředníci, tam se to vozilo z družstev, když bylo něčeho málo, tak to rozdělávali po bedýnkách, jinak si mohli zeleniny objednávat.“

---

<sup>64</sup> více viz např.: KAŠPAR, J., *Samoobsluha v pohostinství*, Praha 1959; DUDA, Š.- JELINEK, A., *Nové formy predaje*, Praha 1959

<sup>65</sup> KNAPÍK, J.- FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967, sv.II P-Ž.*, Praha 2011, s. 797

<sup>66</sup> Ibid.

<sup>67</sup> více např. viz: *Bulletin ÚVVO : Sborník prací Ústavu pro výzkum vnitřního obchodu a některé dokumenty z oboru obchodu ovocem a zeleninou: Určeno pracovníkům vnitř. obchodu. 3. [sv.], Květen 1956, Praha 1956; nebo Usnesení Ústředního výboru Komunistické strany Československa a vlády republiky Československé ze dne 14. března 1956 o opatřeních ke zlepšení výroby, výkupu a obchodu ovocem, zeleninou a brambory, Praha 1956*

Podstatné je však zmínit, že zde fungovalo několik zahradnictví, v nichž si lidé tyto plodiny mohli přímo nakoupit. Navíc zde existovala přirozená sociální kontrola, každý zahradník byl vyhledávanější kvůli jinému zboží. Ke každému z nich tak chodili zákazníci pro jiné plodiny. Tato zařízení pak byla tradičně označována podle rodiny, která je spravovala. Mnohdy totiž byli do starosti o zahradnictví zapojeni prakticky všichni rodinní příslušníci. Tuto skutečnost potvrzují informátoři. „V okolí Benešova byla spousta velkejch zahradnictví, ty to dodávali do obchodů, na jaře prodávaly sazenice, po roce 1948 to pak bylo znárodněno, ale komunální služby to provozovaly,“ říká informátor A. I další informátoři si ve svém vyprávění na tato zahradnictví vzpomínají. „My jsme chodili k Jirouškovu do zahradnictví, tam odtud se prodávala zelenina,“ tvrdí informátorka 6 a informátorka 15 také říká: „Pro špenát jsem chodila do zahradnictví k Jiráčkovu.“

Jednou ze základních potravin byly bezesporu i brambory. Vzhledem k jejich nezastupitelné roli v jídelníčku většiny českých domácností byly požadavky na jejich dostupnost vždy velké. Kdo měl možnost a hlavně prostor, zásobil se bramborami i na celé zimní období. Bylo tedy zvykem kupovat brambory ve velkém množství buď v zelinářských obchodech nebo přímo z družstev či státních statků. Avšak i tato plodina se v některých obdobích stala nedostatkovou. Např. počátkem 50. let byla úroda brambor ohrožena proslulým americkým broukem, mandelinkou bramborovou. V polovině 50. let se nedostatek této plodiny projevil i na Benešovsku, kdy ohrožoval přírůstky v živočišné výrobě, způsobil nedostatek krmiva.<sup>68</sup> Podle Knapíka a France se pak často objevovaly problémy s kvalitou brambor, jejich nedostatek pak způsoboval snahu o jakousi formu přidělového systému, kterému se však režim z pochopitelných důvodů snažil zabránit.<sup>69</sup>

Dovoz tropického ovoce byl jako všude jinde v této době značně omezen. Citrusové plody byly k dostání téměř výhradně jen před vánočními svátky a pouze ojediněle i během roku. To dokládá i Franc a Knapík: „Na počátku padesátých let byly v oficiálních materiálech označovány za speciální vánoční zboží. Spojení pomerančů a dalších druhů jižního ovoce s Vánoci bylo vnímáno natolik silně, že jejich nedostatek na vánočním trhu byl veřejností hodnocen jako snaha potlačovat tradice spojené s těmito svátky.“<sup>70</sup> Navíc bylo běžné, že se do obchodů dovozové ovoce dostalo pouze v omezeném množství. Proto se zde objevují pověstné fronty. Ty se týkaly např. banánů a někdy též ananasů. Ty byly navíc považovány

<sup>68</sup> více viz *Brambor máme málo*, in: *Jiskra Benešovska*, roč. VII, č. 8, 20. února 1956

<sup>69</sup> KNAPÍK, J. - FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv. I. A - O. Praha 2011, s. 155

<sup>70</sup> KNAPÍK, J. - FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv. I. A - O. Praha 2011, s. 403-404

za nejluxusnější ovoce. Není tedy divu, že tyto plodiny nejsou v jídelníčku širokých vrstev příliš reflektovány. I většina našich informátorů dokládá, že pokud se toto ovoce objevilo, tak se většinou snědlo v syrovém stavu a dál se již neupravovalo i vzhledem k tomu, že ho bylo malé množství. O tom svědčí i téměř zanedbatelná pozornost, kterou jižnímu ovoci a jeho úpravám věnují autoři dobových kuchařek. Marie Úlehlová-Tilschová zmiňuje pomeranče a citróny především v souvislosti s jídelníčkem před Vánocemi a apeluje na jejich prospěšnost pro lidské zdraví. „Sušené ovoce i ořechy dodají i některé vitaminy, ale ten nejpotřebnější jim (dětem- *pozn.aut.*) chybí- proto při nadílce nezapomeneme ani na pomeranče a mandarinky. Všechny tyto plody, dozrálé pod žhavými paprsky jižního slunce, ať to jsou sladké pomeranče, kyselé citrony, aromatické mandarinky nebo slabě nahořklé velké bleděžluté a kulaté grape-fruity (čti grejpfrúty), všechny jsou stejně vzácné, stejně zdravé a zejména v zimě mimořádně cenné a potřebné, především pro děti.“<sup>71</sup> O malé obeznámenosti s některými druhy jižního ovoce, které se k mnoha spotřebitelům ani nedostalo, svědčí i autorčina poznámka o výslovnosti grapefruitu. 3. vydání kuchařky *Vaříme chutně, zdravě, hospodárně*<sup>72</sup> zmiňuje některé jižní ovoce v několika receptech, nejvíce jsou však zde zastoupeny citrony, které pro vládní orgány představovaly prioritu v dovozu citrusových plodů. Překvapivě však zde zmůžeme nalézt zmínku i o banánech a dokonce i datlích a fíkách.

Tento stav nám ilustrují i výpovědi informátorů. Manželé informátor A a informátorka 1 vzpomínají na situaci v 50. letech: „V těch poválečných letech ta konzumace ovoce a zeleniny byla strašně nárazová, najednou něco dovezli, tak tam byly hned fronty -šířilo se to rychle mezi lidma.“ Fronty však neustaly ani v průběhu 60. let. Informátorka 2 vypráví: „Babička (prodavačka v zelenině- *pozn.aut.*) občas přinesla i v zimě salát, který se pěstoval asi ve sklenících. (...) Z ovoce banány, nebylo jich mnoho, jen pár bedýnek. (...) Přes zimu se prodávaly jablka, pomeranče, banány, brambory, cibule, česnek, dováželo se málo a na citrusy se stály fronty, banány byly jen sezónně,“ vypočítává informátorka 2, když vzpomíná, co všechno v zimě u tchyně v obchodě mohla vidět. Navíc si vybavuje jeden zajímavý fakt, tvrdí totiž, že „v Německu prý byly i jahody v zimě, ale nikdo to nekupoval.“ Toto tvrzení však nemůžeme přijmout bez patřičného odstupu. Může totiž odrážet skutečnost, že jahody sice bylo možné koupit i v zimním období, ale prostě nedosahovaly takových chuťových kvalit, jako ve své sezóně, ať již vlivem převozu nebo předčasného sklizení, jako se ostatně děje i dnes. Ale na druhé straně musíme připustit, že informátorka mohla zachytit dobře promyšlenou propagandu, která se snažila odůvodnit, proč v Československu není toto ovoce

---

<sup>71</sup> ÚLEHLOVÁ- TILSCHOVÁ, M. *Rok v české kuchyni*, Praha 1957, s. 53

<sup>72</sup> KOL. AUT., *Vaříme chutně, zdravě, hospodárně*, Praha 1957



k dostání, když u našich sousedů to možné je. Dále si navíc ještě vzpomíná, že zásobování obchodů ovocem a zeleninou se zlepšovalo vždy před Vánocemi: „...možná na Vánoce dovezli nějaký rajčata.(...) ... objevilo se víc cizího ovoce.“ Nakonec ještě k tomuto tématu dodává: „Babička prodávala i třeba hroznový víno v době sezóny, melouny v sezóně, pěstovali se na jižním Slovensku nebo meruňky.“

Snahou odborníků bylo poukázat i na dovoz zeleniny. Podle France a Knapíka se tento požadavek stal velmi palčivý zejména kvůli apelaci odborníků, kteří se snažili prosadit mezi obyvatelstvem povědomí o důležitosti časté a hojné konzumace zeleniny. „Boj o rozšíření sortimentu byl o to důležitější, že ve spotřebě sledovaného období naprosto jednoznačně dominovala šestice nejrozšířenějších druhů zeleniny- zelí, květák, cibule, mrkev, okurky a rajčata.“<sup>73</sup> Snahou tedy bylo prosadit především větší pestrost. Avšak přes tyto apelace se zdá, že ve zkoumaném období naprosto převládá právě zmiňovaná šestice druhů zeleniny, která je dokonce mnohdy chudší. O dovozu cizokrajného ovoce a zeleniny se dobový místní tisk *Jiskra Benešovská* prakticky ani nezmiňuje, což svědčí i o nepříliš velké významnosti těchto plodin v jídelníčku zdejších obyvatel.

Na vesnici pak byla situace trochu odlišnější. Venkované se více než obyvatelé měst spoléhali na vlastní výpěstky a méně již na zásobování obchodů. Nejinak tomu bylo i u našich informátorů. Např. informátorka 5 vzpomíná: „Když jsem byla doma, tak se vypěstovalo všechno, nepamatuju doma, že bysme něco kupovali, zeleninu jsme si vypěstovali, zelí, mrkev na poli.“ Ale přesto bylo možné nakoupit ovoce a zeleninu i ve vesnických obchodech, ačkoli její sortiment byl velice omezený. Informátorky 10 a 11, žijící v obci nedaleko Benešova, se shodují na tom, že ve zdejších obchodech se zelenina prodávala, ale místní toho příliš nevyužívali. „Zelenina se kupovala málo. Obchod tady byl, ale tak vim, že vždycky nějakou zeleninu přivezli, ale moc ne,“ říká informátorka 10.

#### **4.4 Sortiment masa a masných výrobků**

Maso bylo ve sledované době velice často též nedostatkovým zbožím. Pověstné fronty bývají právě nejčastěji spojovány s tímto zbožím. Vzhledem k apelaci odborníků na výživu na vyšší spotřebu masa, bylo především nutné zabývat se zásobováním obchodů. „Poptávka po masu a masných výrobcích představovala obrovskou zátěž pro zemědělství, které se

---

<sup>73</sup> FRANC, M. *Řasy nebo knedlíky? Postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*, Praha 2003, s. 103

dlouhodobě potýkalo s potížemi a jehož výkonnost zejména v živočišné produkci silně pokulhávala.<sup>74</sup> Ani dovozem ze zahraničí se pak tento problém nedařilo v dlouhodobém horizontu úplně vyřešit. Problémy v živočišné výrobě byly zapříčiněny řadou faktorů, jedním z nich byl i nedostatek kvalitního a vyhovujícího prostoru pro velkovýrobu. S tímto problémem se potýkala i řada družstev a státních statků na Benešovsku. „Rada MNV a její zemědělská komise ve Vlašimi má starosti, jak zajisti plnění úkolů živočišné výroby na farmách státních statků. Dosavadní stav jistě neodpovídá požadované velkovýrobě, neboť hovězí dobytek je ustájen v nedostatečných chlévech ve městě vždy jen po několika kusech dojníc a mladého dobytka.“<sup>75</sup> Prakticky všechny články s tematikou živočišné výroby, které se ve sledovaném období objevovaly v tisku, apelovaly na zlepšení výroby a snažily se poukázat na chyby, k nimž docházelo, a najít spolehlivé řešení. Tuto nepříliš pozitivní situaci dokládá i článek nazvaný prostě *Zlepšit výrobu masa* z 6. dubna 1961: „Plnění výkupu masa za 1. čtvrtletí je velmi neuspokojivé. Plán výkupu celkem byl splněn pouze na 65,1 %. Dlužíme k 31. březnu celkem 9,900 q masa, což odpovídá zhruba zajištění zásobování obyvatelstva celého našeho okresu téměř na dva měsíce.“<sup>76</sup> Autor hledá příčiny v nedostatečném krmení dobytka, kvůli nízkým výnosům brambor v předešlém roce. Avšak zdaleka se nejedná o jedinou „vlaštovku“.<sup>77</sup> V mnoha dalších textech se dozvídáme o neutěšené situaci, která v zásobování obyvatelstva neustále přetrvávala. Snahou většiny autorů podobných článků bylo mnohdy poukázat na důvody nedostatku masa, které se snažili nalézt především u lidí, ne v systému. Jedno z jader problému viděli u zaměstnanců jednotlivých statků a družstev, ti údajně nepracovali tak efektivně, jak by měli. Další „kámen úrazu“ spatřovali u spotřebitelů, u jejich přílišných a neustále se zvyšujících požadavků, ty však byly zároveň zčásti považovány za pozitivní, protože měly odrážet zvyšující se životní úroveň v Československu.

„Maso nebylo tak, že bys šla a okamžitě koupila, většinou se stály fronty, takže takovou zvyklostí bylo, když byla dcera malá, tak jsem vzala v pátek odpoledne kočárek, dala jsem ho dědovi, aby jí hlídal, a stála jsem třeba hodinu frontu na maso, co jsem kupovala na neděli,“ vzpomíná informátorka 2 a dodává: „Výběr byl takovej, že jsi stála frontu a čekala jsi, co třeba ještě dojde. A takovou mojí vnitřní, já jsem nikdy maso nekupovala, než jsem se

---

<sup>74</sup> KNAPÍK, J. - FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv. I. A - O. Praha 2011, s. 535

<sup>75</sup> Továrna na maso a mléko, in: *Jiskra Benešovska*, roč. XII, č. 13, 31. března 1961

<sup>76</sup> Zlepšit výrobu masa, in: *Jiskra Benešovska*, roč. XII, č. 14, 6. dubna 1961

<sup>77</sup> např. Jaké to v pravdě je: o zásobování masem na okrese, in: *Jiskra Benešovska*, roč. XIII, č. 19, 10. května 1962; Kdy bude dostatek vepřového, in: *Jiskra Benešovska*, roč. XIII, č. 42, 18. října 1962

vdala. Tak jsem vždycky koukala, vybrala jsem si nějakou pani středního věku a koukala jsem, co kupuje.“

Naši informátoři uvádí, že maso považovali dlouho za vcelku drahé zboží, k pocitu luxusu však přispívalo i časté špatné zásobení. Není tedy divu, že si řezníci a pracovníci v masných provozech často více či méně legálně přilepšovali. Informátorka 1 vzpomíná, že od 2. poloviny 50. let pracovala v jednom ze zdejších řeznictví: „V masně dávali deputát, jednou týdně dostávaly kilo salámu a kilo masa a pak se to zrušilo. Dennodenně dávali lidem svačiny, i ty v kanceláři nebo v dílně, pak už jen jednou za týden, pak už to zrušili. Byla to taky úžasná pomoc, ale když to zrušili, tak lidi začali krást, tos neviděla, chodili přes vrátnici, tam byla soudružka a to byly osobní prohlídky, my jak jsme bydleli, tak tam vedla cesta zadem, a tam odtud ty řezníci kradli, vynadali jim, byla to ostuda, ale nic se jim nestalo.“ Navíc se právě v prodeji masa často praktikoval tzv. *podpultový prodej*, proto si lidé často řezníky a prodavače v řeznictví nejružnějšími způsoby předcházeli.

V Benešově pak fungovalo i koňské řeznictví, kam někteří z našich informátorů také chodili nakupovat. Koňské maso bylo levnější variantou, oproti preferovanému vepřovému a hovězímu. O tom vypráví i informátor A, který bydlel právě naproti koňskému řeznictví: „Hodně se jedlo koňský maso, tam co je dneska tržnice, tak tam bylo Procházkovo koňský řeznictví a když dostali čerstvé maso, tak pani Procházková zamávala z okna šátečkem.“

Další variantou, jak koupit levnější maso byl *nucený výsek*. Jednalo se o obchod s masem zvířat, která musela být utracená např. kvůli zlomené noze, ale nebylo možné ho distribuovat do běžných řeznictví. Avšak obecně to bylo považováno za méněcenné maso, mnozí se styděli tyto obchody navštěvovat. „Říkali jsme tomu sekáč-nucený výsek, prodávalo se to o polovičku méně, ale lidi se tam styděli chodit, já jsem se tam nestyděla, maso bylo krásný dobrý, taky tam byly období, kdy bylo a kdy nebylo, ale rozšířila se fáma, že jsou to nějaký chciplotiny,“ vypráví informátorka 1.

Nepříliš preferované byly v této době ryby. Jejich neoblíbenost vysvětluje Knapík a Franc hlavně jejich velkou dostupností ve válečné době. „Za druhé světové války patřily ryby, především mořské, k těm nepříliš četným druhům živočišných potravin, které se dostávaly na pult v poměrně hojném množství jako dovoz z Německa.“<sup>78</sup> Mořské ryby se poté začaly dovážet ze Sovětského svazu, velice hojně se objevovalo např. filé. Navíc ceny těchto ryb byly nastaveny vcelku nízko, ve srovnání s ostatními druhy masa. Knapík a Franc píší, že za 1

---

<sup>78</sup> KNAPÍK, J. - FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967, sv. II. P - Ž*. Praha 2011, s. 792

kg filé zákazník ještě na počátku 60. let zaplatit 8 Kčs. Ze SSSR byly hojně dováženy i konzervy rybích specialit. Zde můžeme zmínit např. Skumbrii nebo Chatku, o níž jsme již mluvili výše.

Naproti tomu byly sladkovodní ryby k dispozici sezónně. Hlavní výlovy probíhaly na konci léta, od přelomu srpna a v září, pouze ojediněle i v jiné roční době. Nejsnazší přístup k rybám měli samozřejmě rybáři, kteří tak svými úlovky obohacovali jídelníček svých rodin. „Ten, kdo byl rybář, tak to nosil, ale nekupovaly se ryby moc v obchodech, ale kupovaly se uzenáče, ale to až pak později na náměstí, jak udělali ty Lahůdky.“ Vedle toho existovala i síť prodejen Ryby- drůbež- zvěřina, kde bylo možné ryby a rybí speciality obstarat. Vládnoucí režim si uvědomoval důležitost zásobování kapry především před vánočními svátky, avšak ne vždy se dařilo poptávku plnit. Informátorka 1 vzpomíná právě na jeden z roků, v nichž byl kapr před Vánoci nedostatkovým zbožím. „V roce 1965 bylo těžký sehnat vánoční kapry, já jsem doslova utekla [z práce], šla jsme pro kapry, káď byla před Kovářovejma (místní restaurace- *pozn.aut.*), hodila jsem to domu, a utíkala jsem do práce. Takhle se to dělalo, utíkalo se, abys to pro rodinu sehnala. Tehdy to stát asi vyvážel, aby měl nějaký valuty, “ domnívá se informátorka. Pokud se můžeme plně spoléhat na informátorčinu paměť, můžeme dát její vzpomínku do souvislosti s oficiální propagační akcí, uskutečněnou právě v roce 1965. Podle Knapíka a France se totiž v 60. letech začal zmáhat tuzemský cestovní ruch, který zapříčinil akcentaci místních gastronomických tradic. Znovu se oživil zájem o jihočeské rybníkářské kořeny. „Zesílení propagace sladkovodních ryb souviselo ovšem také s výrazným omezením dovozu mořských ryb ze Sovětského svazu. Efekt reklamy byl přitom až překvapující- kampaň na počátku roku 1965 směřovaná k zvýšení prodeje kaprů byla tak úspěšná, že ji musely příslušné orgány předčasně zastavit.“<sup>79</sup>

#### 4.5 Sortiment pečiva

Ještě na počátku sledovaného období se v regionu Benešovska v některých domácnostech pekla domácí chléb, avšak jednalo se většinou o nejstarší generace, které lpěli na starých postupech, ale i mezi nimi brzy převážil nákup pečiva u místních obchodníků.

„Moje babička pekla chleba a vždycky si nechala kvásek, jednou za tejden, nosila to do pekárny k panu Platilovi (místní pekař- *pozn.aut.*), za mírný poplatek, babička to pekla

---

<sup>79</sup> KNAPÍK, J. - FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967, sv. II. P - Ž*. Praha 2011, s. 793

ještě i po válce, žitnej. (...) Ale většina už po tý válce chleba kupovala, pak už se to i rozlišovalo- žitnej, pšeničnej,“povídá informátor A. Jeho vzpomínka je dokladem, že se pečení domácího chleba udrželo u některých obyvatel i přes to, že pec již nebyla běžnou výbavou domácností. Kdo chtěl péct domácí chléb, musel se spoléhat na ochotu místních pekařů, kteří tak umožňovali lidem používat jejich profesionální vybavení.

Informátoři se shodují na tom, že v 50. a 60. letech a i v pozdější době sice nebyl velký výběr pečiva v porovnání s dnešním stavem, byly ale výrobky chutnější. „V sortimentu- zejména chleba- představoval velký vzor Sovětský svaz s rozsáhlou nabídkou řady druhů. Na počátku padesátých let se však sortiment u nás omezoval takřka výhradně na konzumní chléb, přestože schválena byla produkce celkem šesti druhů. Zejména mimo Prahu byl jiný než konzumní chléb naprostou vzácností.“<sup>80</sup> V Benešově vznikl v roce 1960 obrovský podnik nazvaný Benešovské pekárny a cukrárny, který převzal několik menších provozů. „Dnem 1. 6. 1960 vznikl v budově výkupního podniku ve Vlašimi závod 01 Benešov, který byl součástí Středočeských mlýnů a pekáren se sídlem v Kladně. V této době převzal závod 01 Benešov k řízení 14 mlýnů, 21 pekáren, 4 elektrárny a 7 cukráren. Sortiment výroby byl zcela jednoduchý: tři druhy chleba, rohlíky, housky, večky, vánočky, makovky, bábovky, koláče, loupáky a perník.“<sup>81</sup> Čas od času se především z řad odborníků na zdravou výživu ozývaly hlasy po zavedení tmavého např. samožitného chleba. Avšak zákazníci neměli zájem o takovéto druhy chleba, bílá mouka byla považována za lepší a chutnější. Přes apelace odborníků na výživu se tak ještě dlouho nepodařilo prosadit povědomí o zdraví prospěšnosti, tmavý chléb byl lidmi nadále vnímán jako chléb pro chudé, chléb, který konzumovali např. za války.

Informátorka 1 vzpomíná na tehdejší zvyk, který by, jak sama tvrdí, byl dnes nemyslitelný. „Já jsem chodila před šestou hodinou, před tím krámem byly složený bedny s čerstvým pečivem, tam to dali a odjeli a oni teprve v 6 otevřeli a to zboží si teprve vzali dovnitř. Já jsem si vždycky vzala 2 krásný křupavý housky, a když jsem šla z práce, tak jsem jim to tam zaplatila. Oni říkali, jo klidně si vemte, co chcete, pak nám to zaplatíte.“

Pečivo a chléb byl k dostání tedy především ve specializovaných obchodech Chléb-Pečivo, nebylo zvykem ho nakupovat v samoobsluhách. Avšak objevovalo se ještě v řeznictví, mlékárnách a lahůdkách, kam lidé chodili na svačiny a na obědy.

---

<sup>80</sup> KNAPÍK, J. - FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv. I. A - O. Praha 2011, s. 379

<sup>81</sup> více viz oficiální webové stránky firmy Benea s.r.o., dostupné z: <http://www.benea.cz/cz/o-nas/historie> [17.11.2013]

Cena chleba jako základní potraviny byla po celou sledovanou dobu držena nízko, ačkoli je jisté, že k jistému ovlivňování cen dochází v každé době, ať vládne kdokoli. „V roce 1949 sice byl prodej chleba a dalšího pečiva uvolněn, ale již v únoru 1951 si situace vynutila znovuzavedení přidělových lístků.“<sup>82</sup> Ve sledovaném období se pak stále vracel problém s kvalitou chleba, jeho distribucí a podmínkami převozu z pekáren. O této situaci svědčí i článek v týdeníku *Jiskra Benešovska* z 13. listopadu roku 1959, v němž člen ONV Jiří Potůček pojednával právě o jakosti chleba v benešovském regionu. Snahou autorovou bylo poukázat na chyby, k nimž dochází, jak při výrobě, tak při dovozu a následném prodeji chleba a pečiva. Problémy nacházel jako u většiny podobných potíží v lidech, apeloval tak na jednotlivé pracovníky, v jejichž neefektivní práci podle něj spočívaly chyby v pekářenské výrobě.<sup>83</sup>

#### 4.6 Sortiment mléčných výrobků

V poválečných letech průběžně klesala spotřeba mléka.<sup>84</sup> „Klesal zájem především o pití samotného mléka, naopak konzumace mléčných výrobků, jako byly např. sýry nebo jogurty, měla vzestupnou tendenci, i když i jejich spotřebu významně ovlivnily potíže s produkcí mléka v krizovém období na počátku šedesátých let.“<sup>85</sup> Odborníci na výživu se navíc snažili poukazovat na prospěšnost másla, jehož spotřeba v této době opravdu stoupala. Avšak aby byla pokryta zvyšující se poptávka, bylo nutné ji doplnit dovozem.

Spotřebu mléka měly podporovat i vznikající mléčné bary, které byly budovány od počátku sledovaného období. Mléko a mléčné výrobky v této době ještě nepatřily do běžného sortimentu samoobsluh. Nejinak tomu bylo na Benešovsku. „Chodilo se do mlíkárn, nalezlo se z konve, do baňky, flašky, měli tam i máslo a sejra, v normálních potravinách nebylo k dostání,“ vypráví informátor C a dodává: „Na náměstí byl mlíkařskej krám, několik [jich bylo i] po městě.“ Podobné vzpomínky má i informátorka 6: „Byly zvláštní obchody, bandasky velký, z nich se přímo nalezlo, to rozvážela mlékárna do těch obchodů. To už byl Pramen, už nebyly soukromí ty obchodníci, ale bylo několik mlékáren v Benešově.“

---

<sup>82</sup> KNAPÍK, J. - FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv. I. A - O. Praha 2011, s. 379

<sup>83</sup> POTŮČEK, J. Za trvalou jakost chleba, in: *Jiskra Benešovska*, roč. X, č. 47, 13. listopadu 1959

<sup>84</sup> Např. ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Správná výživa vesnické rodiny*, Praha 1954 či ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Výživou ke zdraví*. Praha 1952

<sup>85</sup> KNAPÍK, J. - FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv. I. A - O. Praha 2011, s. 568

V mlékárnách [prodávali] sýry, tvaroh, vejčka, máslo- to se krájelo z velkých [kusů], z toho se krájelo a vážilo se.“ Většina informátorů se shoduje na tom, že na počátku 60. let bylo na Benešovsku k dostání již i mléko lahvové, avšak nebývalo ho velké množství.

Mléko se začalo prosazovat do sortimentu samoobsluh až v době, kdy bylo možné zajistit uspokojivý obalový materiál, výroba obalů se však potýkala s mnoha obtížemi. V produkci i prodeji mléka bylo pak dlouhodobým problémem zajištění hygienických norem. O potížích v této oblasti referuje i článek *Více péče čistotě mléka*, jenž se objevil v *Jiskře Benešovska* 22. prosince 1959.<sup>86</sup> Autor textu poukazuje na chyby, k nimž dochází již při samotném dojení mléka. „Při dojení se často provádí krmení a podestýlání dojníc, což vede k víření prachu, který pak může napadat do mléka. (...) V mnohých zemědělských závodech se dojení, filtrace, chlazení a větrání mléka, jako důležitých činitelů pro konečnou jakost mléka podceňuje a ani vybavení mléčnic u některých JZD a státních statků není dostatečné.“<sup>87</sup>

Mléko se již od 60. let prodávalo ve dvou variantách jako polotučné a plnotučné. Sýry měly podle odborníků nahrazovat mléko v době, kdy docházelo k sezónním výkyvům. Sortiment sýrů však v této době nebyl příliš rozsáhlý. „I když se v padesátých letech sortiment vyráběných sýrů značně rozšířil (již v roce 1957 se v obchodech prodávalo celkem dvacet šest druhů sýra, z toho sedm druhů tavených sýrů), na výběru v krámech to nebylo příliš poznat. Svůj díl viny na tom měla jistě i tzv. rajonizace, tedy ustanovení, že výrobní podnik zásoboval zbožím jen určitý region.“<sup>88</sup>

Máslo bylo ve sledovaném období jednoznačně preferováno mezi spotřebiteli než tuky jiné. Výjimku tvořilo sádlo, které si své místo na trhu a především v oblíbenosti udrželo po celou dobu 50. a 60. let, přes veškeré protesty zastánců zdravého životního stylu. Avšak poptávka po másle byla větší, než československé zemědělství dokázalo vyprodukovat, proto ho bylo zvláště v některých údobích nutné dovážet. Zároveň informátoři vzpomínají, že bylo možné kupovat dva druhy másla, lepší máslo bylo baleno zvlášť po 250 g, máslo horší jakosti se pak prodávalo na váhu. Mladším rostlinným tukem, objevujícím se až v poválečné době byla Hera, která se podle našich informátorů vcelku rychle rozšířila. „Náhražky typu Hera se ujaly hrozně rychle (Hera sestra másla). [Byla] levnější a pak se taky říkalo, že je to zdravější,

---

<sup>86</sup> Více péče čistotě mléka, in: *Jiskra Benešovska*, roč. X, č. 52

<sup>87</sup> KNAPÍK, J. - FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv. I. A - O. Praha 2011, s. 568

<sup>88</sup> KNAPÍK, J. - FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv. I. A - O. Praha 2011, s. 914

že je to rostlinný,“ vypráví informátorka 1, na níž dobová reklama zapůsobila natolik, že si ji dodnes vybaví.

Nabídka jogurtů v 50. a 60. letech nebyla příliš velká, ačkoli se jogurty vyráběly již v době první republiky.<sup>89</sup> Vzhledem k malému sortimentu se tak jeho konzumace mezi spotřebiteli příliš nerozšiřovala. O tom svědčí i téměř naprostá absence nové literatury k tomuto tématu, která by vycházela ve sledované době.<sup>90</sup> Nepříliš podstatnou složkou stravy byly jogurty i pro naše informátory. Pouze informátorka 6 vzpomíná, že je v této době kupovala. „Jogurty byly k dostání jen ve skle a skleničky se vracely, marmeládu měly až vespod,“ vypráví. Jako zdraví prospěšný byl v této době také hodnocen tvaroh, který navíc ještě některé domácnosti vyráběly vlastní. Vzhledem k jeho krátké trvanlivosti byl však cenově dostupný i ten průmyslově produkován. Informátorka 7 tuto skutečnost dokládá vzpomínkou: „Tvaroh byl lacinej, tak nebyl problém dělat moučník ze čtyř kostek tvarohu.(...) Prodával [se] krájenej, měkkej byl taky- rozvažoval se, pak začli už dělat v tom staniolu už ty měkký kostky a ten byl lacinej.“ Avšak Franc a Knapík ve své publikaci uvádí, že tvaroh často nebyl v běžných obchodech k dostání. „Potíže přitom byly i s jeho kvalitou, zejména když v rámci úsporných opatření na počátku šedesátých let bylo povoleno snížení obsahu sušiny v měkkém tvarohu.“<sup>91</sup>

---

<sup>89</sup> „Produkcí jogurtu už v meziválečném období vynikala Radlická mlékárna.(...) Tento jogurt, který vynikal dobrou kvalitou, se vyráběl i v období po roce 1945. V roce 1962 byla však jeho výroba zastavena.“ - KNAPÍK, J. - FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967, sv. I. A - O.* Praha 2011, s. 404

<sup>90</sup> Zmínit můžeme snad pouze publikaci Miloše Teplého: TEPLÝ, M. *Kefír, jogurt, acidofilní a jiné kysky*, Praha, 1968

<sup>91</sup> KNAPÍK, J. - FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967, sv. I. A - O.* Praha 2011, s. 569



## 5. Samozásobitelství

Samozásobitelství je fenomén, který je pro lidstvo charakteristický. Ačkoli vlivem industrializace a urbanizace se schopnost člověka zásobit sebe a svou rodinu pouze z vlastních zdrojů snižuje, přesto dodnes přežívá alespoň v menší formě. Tematiku samozásobitelství v českém prostředí zpracovávali, ačkoli mnohdy nepřímou, již někteří badatelé v době po hospodářské krizi. Zde můžeme zmínit např. Tomáše Čepa, sociologa zabývajícího se obecně spotřebou jídla v zemědělské rodině. V té souvislosti se právě setkává často se samozásobitelstvím.<sup>92</sup> Dále se k tématu stravování vyjádřil např. Antonín Slanina<sup>93</sup> či Robert Kollar<sup>94</sup>. Avšak jedná se především také o okrajové zmínky při analýze spotřeby rodin zemědělců, dělníků a dalších sociálních skupin. Obecně můžeme konstatovat, že se s tematikou samozásobení či samozásobitelství můžeme setkat především v sociologických publikacích.

V posledních letech se touto tematikou zabývala např. Věra Dvořáková- Janů, která jí ve své knize *Lidé a jídlo* věnuje samostatnou kapitolu.<sup>95</sup> Dvořáková- Janů hovoří o samozásobitelství z širokého hlediska, proto pro naše účely skýtá pouze jakýsi teoretický rámec problematiky. V několika podkapitolách sice poukazuje na konkrétní příklady, ale bohužel doba po 2. světové válce zde své místo nezaujímá. Přesto je možno inspirovat se některými východisky a postřehy. Pro naše potřeby se zdá podnětnou teze, že „význam podpůrného hospodářství nelze posuzovat pouze ekonomicky, „podle výnosnosti“, ale jako jedinou jistotu.“<sup>96</sup> Pro naše informátory bylo samozásobitelství něčím naprosto přirozeným, a pokud některý z nich neměl možnost pěstovat si některé základní plodiny, tak to považoval za handicap.

Ve městech se pak jednalo především o pěstování ovoce a zeleniny, chov domácích zvířat zde sice můžeme také zaznamenat, ale postupně mizel. Avšak informátorka 1 vyprávěla, že ještě v době války její maminka doma na dvorku chovala prase a drůbež, ačkoli to bylo zakázáno, snažila se tak přilepšit rodině v těžkých válečných časech. Na venkově se však v tomto období takřka každý staral ještě o vlastní menší hospodářství. Ani jeden z informátorů pak neuvádí, že by pro něj zahrádkaření bylo již v této době velkou vášní, většina uvádí pouze prostou potřebu přilepšit si v jídelníčku.

---

<sup>92</sup> ČEP, T. *Životní spotřeba zemědělské rodiny jako sociologický problém*, Brno 1934

<sup>93</sup> SLANINA, A. *Stravování zemědělců u srovnání úředníků, zřízenců a dělníků*, Praha 1933

<sup>94</sup> KOLLAR, R. a kol. *Vliv krise na rodiny nezaměstnaných*, Praha 1933

<sup>95</sup> DVOŘÁKOVÁ- JANŮ, V. *Lidé a jídlo*, Praha 1999

<sup>96</sup> Ibid., s.157

O velké roli, kterou samozásobitelství hrálo v každodenním životě lidí, svědčí i četné články v místním dobovém tisku, které se snaží tento fenomén všemožně podporovat. Většinou se pak jedná o rady pěstitelům zeleniny a ovoce, méně již chovu domácích zvířat.<sup>97</sup>

## 5.1 Ovoce a zelenina

V 50. a 60. letech ještě nelze hovořit o velké rozmanitosti v zelinářské oblasti. V této době se totiž pěstování zeleniny omezuje na několik málo druhů. V obecnosti se tak dá říci, že podle většiny našich informátorů se pěstovala převážně kořenová zelenina, mrkev, petržel, celer. Méně jich pak uvádí i okurky a rajčata, ale vzhledem k tomu, že pracujeme s lidskou pamětí, která není dokonalá a chronologicky přesná, tak sami informátoři uvádí, že si nejsou jisti, zda tu kterou plodinu pěstovali již ve zkoumané době. Toto východisko vyplývající z našeho výzkumu navíc potvrzuje i zmiňovanou apelaci odborníků na větší rozmanitost v konzumaci zeleniny, jak o ní hovoří Franc.<sup>98</sup>

Přirozeně byla jiná situace lidí žijících v bytech a těch, kteří měli možnost mít zahradu, záhumenek či vlastní pole. Navíc v tomto případě nelze plně položit rovnítko mezi pěstováním a nepěstováním a venkovem a městem. Avšak z výzkumu je patrné, že na Benešovsku na venkově bylo samozásobitelství ještě v této době záležitostí takřka každého obyvatele, pramenilo to jednak z pěstelské tradice a pak v této době ještě i z prosté potřeby. Vesnické obchody byly pramálo zásobené takovýmto zbožím a platilo, že lidé neměli velké možnosti jak nakupovat ve větších obcích, jako je tomu dnes.

Avšak zahrádka byla a je dodnes snem mnoha obyvatel měst, mnohdy právě z důvodu samozásobitelství. A právě u zeleniny a ovoce je tato tendence nejpatrnější. Kdo mohl, tak se snažil rodině přilepšit doma vypěstovanými plodinami. O tom svědčí i následující příklady z výpovědí našich informátorů.

Informátor A vypráví: „V Čerčanech (obec nedaleko od Benešova- pozn.aut.) měli Kovářovi (jeho tchán s tchýní- pozn.aut.) zahradu, kde se všechno pěstovalo, byly tam taky ovocný stromy, jablka, když byla úroda, tak se nabízeli k prodeji jabka, jenže tu zahradu tu měli všichni, takže když se urodilo, tak se urodilo všem, takže to nechtěl nikdo.“ A dodává:

---

<sup>97</sup> viz např. Více péče chovu králíků, in: *Jiskra Benešovska*, roč. VII, 27. června; Pěstitelům ovocných stromů, in: *Jiskra Benešovska*, roč. XI, č. 6, 5. února 1960; Středočeská Krajská pionýrská rada ČSM, Výzva všem pionýrským skupinám ve Středočeském kraji k pěstování zeleniny, in: *Jiskra Benešovska*, roč. XIV, č. 3, 18. ledna 1963; apod.

<sup>98</sup> FRANC, M. *Řasy nebo knedlíky? Postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*, Praha 2003

„Město nabízelo zahrádkářské kolonie- pronájem a pak se to prodalo do soukromého vlastnictví, pro ty z bytu.“<sup>99</sup>

Manželé, informátorka 3 a informátor C, vypráví, že zeleninu pěstovali málo. Často se vraceli ke svým rodičům na Mladovožicko, odkud oba pocházeli a odkud si občas takovéto plodiny přiváželi. Informátorka však potvrzuje naši hypotézu o prioritním pěstování jen některých druhů zeleniny. „Maminka pěstovala hlavně kořenovou zeleninu.“ Její manžel však doplňuje, že později (na přelomu 50. a 60. let) se jejich situace změnila: „V bytovce byla malá zahrádka, tak už jsme si pěstovali za barákem zeleninu pro sebe sami.“ Přestože je dominance kořenové zeleniny více než patrná, neznamená to, že nelze najít výjimky. O tom svědčí i vzpomínky informátorky 2, která se v roce 1964 přivdala do Benešova, kde její tchán pěstoval i řadu pro ni ne příliš známých odrůd. „Já jsem nebyla zvyklá, že se pěstují rajčata na zahrádce, ale děda je pěstoval, ale bylo jich pár, co se teda určitě nepěstovalo, byly cukety a nějaký tyhlety dýně. Jedině nanejvýš okrasná, ale hlavně jsme tu měli brambory. Okurky jsme tady měli, vozila jsem sazenice z pole z Veletova (obec na Kolínsku- pozn.aut.), děda tu měl záhon.“

Na venkově pak bylo samozásobitelství v oblasti ovoce a zeleniny prakticky pravidlem. Informátorka 5 žijící celý život na vesnici nedaleko od Benešova tvrdí, že si nepamatuje, „že bysme něco kupovali, zeleninu jsme si vypěstovali, zelí, mrkev na poli.“ Informátorka 9 pak vypráví: „Zelenina na vesnicích se moc nepěstovala.“ Ale vzápětí dodává: „...ale pěstovala se mrkev, cibule, česnek, petržel, ale že by byl libeček, nebo tak, na vesnicích, možná v Benešově to v obchodech bylo, ale na vesnicích ne, tam to obchodník neodbíral.“ Informátorka 10 také vzpomíná: „Pěstovaly jsme- sázely jsme brambory, zeleninu, ale brambory na uskladnění se kupovaly.“ Informátorka 4 tvrdí, že na uskladnění se „brambory objednávaly, nebo byla možnost, že se vybíraly na poli, tak když tam člověk šel, tak se daly sehnat levnějc.“ A informátor 11, žijící ve stejné obci s informátorkou 10, říká: „My jsme měli záhumenku, takže na tom se něco vypěstovalo. Zelenina- mrkev, celer, petržel, rajský až pozdějc, ty se hned nedělali.“ Informátorka 10 k tomu ještě dodává: „Ani nevím, jestli jsme síli okurky hned, já myslím, že ani ne, že pozdějc, nebylo to zvykem dělat. Zelí se pěstovalo doma, já potom jsem to už přestala, muselo se to stříkat, salát se pěstoval...“

---

<sup>99</sup> již v této době byly zakládány spolky zahrádkářů či dokonce ovocnářů- více viz např. KOUBA, J. Pro rozvoj ovocnářství, in: *Jiskra Benešovská*, roč. VIII, č. 48, 15. listopadu 1957- článek hovoří o rozrůstající se základně spolku zahrádkářů a ovocnářů v Bystřici u Benešova a o činnosti spolku, který se snaží o osvětu v oblasti pěstování ovoce a zeleniny; nebo např. Výstava ovoce v Teplýšovicích, in: *Jiskra Benešovská*, roč. V, č. 44, 3. listopadu 1954- článek hovoří o výstavě pořádané místním zahrádkářským spolkem; apod.

Informátorka 14 také vypráví: „Křen se pěstoval, cibule, česnek se pěstoval doma, bylo to k dostání málo.“

Avšak ani na vesnicích nebyla zahrada a záhumenka samozřejmostí, zvláště u obyvatel, kteří sem přišli za zaměstnáním. Informátorka 12 vypráví, že bydleli v Týnci nad Sázavou (obec nedaleko od Benešova, dnes má již status města- pozn.aut.) u továrny. „Zahrádečku jsme měli, akorát před barákem, bydleli jsme u továrny.“

Další informátoři při otázce na doma pěstované plodiny na prvním místě zmiňují především ovocné stromy, jako byly jabloně, hrušně, višně či švestky, o nichž hovoří např. informátorka 4, žijící na vesnici: Měli jsme „stromy- jabloně, hrušeň, třešeň, višeň, švestka.“ Ale i ve městech se dařilo ovocným stromům a keřům, ačkoli jistě v omezenější míře. Informátorka 2 proto říká, že měli „jabka, švestky, jiného taky ne.“ Informátorka 1 pak ještě vzpomíná, že si v Benešově pěstovali keře angreštů a rybízů.

Samostatnou kapitolou, kterou však můžeme snad zčásti zařadit též pod samozásobitelství, je sběr nejen lesních plodů. Informátorka 6 vypráví: „My jsme něco sehnali na mezích, zelenina se pěstovala doma, leccos se něco našlo, natrhalo.“ Informátorka 9 pak vypráví humorný příběh, který svědčí nejen o oblíbenosti sběru plodů, ale i o určitých společensky zakotvených pravidlech „...švestky, hrušky, jabka a když nebylo na zahradě a byly třeba raný třešně, tak jsme jako děti, co jako děti, já jsem se jednu sobotu vdávala, ke konci června, byly první třešně, tak jsme s partou svobodnejch kluků a holek... a přišla na nás majitelka a nadávala na nás a přišla s takovým bičem a klackem, zůstala koukat a říká: „Fůj, mladá pani vy taky.“ Informátorka 13 vzpomíná, že chodívali do lesa „na lesní jahody, maliny na šťávu, na zahradě se nepěstovaly.“ V lese se pak často trhal i černý bez, a to jak jeho květenství, tak později jeho plody. Informátorka 15 vypráví: „Kosmatice se tady dělaly- v těstíčku.“ Informátorka 14 pak tvrdí, že z černého bezu se vyrábělo bezinkové víno. A informátorka 15 k tomu dodává, že její „maminka dělala bezinkový povidla, džem to spíš byl.“ Informátor C říká, že obvyklou činností v létě, zvláště po narození dětí byl také sběr lesních plodů: „Chodili jsme na borůvky, maliny, houby jsme sbírali hodně.“

## 5.2 Chov domácích zvířat

Další velkou oblastí samozásobitelství je chov domácích zvířat. Z našeho výzkumu vyplývá, že ještě v poválečných letech byla řada rodin na Benešovsku zvyklá obstarávat si některé živočišné produkty doma, dokonce i ve městech, zvláště těch malých, jako byl a je Benešov. Na venkově i s postupným vznikáním jednotných zemědělských družstev přetrvával chov domácích zvířat téměř donedávna, ačkoli se s postupujícím časem a snadnou dostupností masa a masných výrobků logicky zmenšoval. Ve sledovaném dvacetiletí se na Benešovsku jednalo zvláště o slepice, králíky, prasata, kozy a krávy. Informátorka 11 vzpomíná: „Už když bylo JZD, tak jsme tu krávu měli, to šlo mít, Mléko a vajíčka jsme tak měli vlastní.“ „Krávu jsme měli, slepice, to všechno spisovali, co kdo má,“ říká informátorka 10.

Chov slepic se ještě po delší dobu udržel i ve městech, kde obyvatelé k tomuto jednání vedla nejen dlouholetá zkušenost a jakási samozřejmost, že k domu patří i slepice, ale také potřeba zásoby vajec. V obchodech totiž toto zboží často chybělo nebo ho nebylo dostatečné množství, jak o tom svědčí i časté zprávy v dobovém tisku. Např. v roce 1955 si obyvatelé Benešovska mohli přečíst reklamu, která lákala do obchodů na „nákupy bez peněz“, platidlem se v tomto případě měla stát právě domácí vejce.<sup>100</sup> O nedostatku vajec na pultech obchodů svědčí i řada dalších článků, objevujících se téměř pravidelně v Jiskře Benešovska, které tak dokládají přetrvávání problému. V roce 1960 otiskla Jednota Benešov výzvu k vykupování vajec. V článku z 29. července nazvaném Potřebujeme vejce<sup>101</sup> autor popisuje neutěšený stav v dodávkách vajec, které jsou nízké a nepokryjí tak poptávku i přes mnohé dřívější apelace i na stránkách místního tisku. Informátorka 2 pak potvrzuje chov slepic ve městě, když vzpomíná: „Slepice jsme měli chvíli, když jsme se sem nastěhovali, tak jsme měli slepice, maminka chtěla, abych je tu měla, dávala jsem jim zbytky, ale já to neumím zabít, děda taky ne, tak mi to vždycky někdo zlikvidoval.“

Velice rozšířený byl a mnohde dosud je na Benešovsku chov králíků. Zvláště na venkově se pak tato drobná hospodářská zvířata stala levným zdrojem masa. Informátorka 10 vypráví: „...králíci se hlídali, dělali se z toho omáčky.“ „To bylo, aby se nemuselo kupovat maso, tak se to muselo doma vyhlídat,“ upřesňuje informátorka 11 a dodává: „Kůže se prodávala, kůžičkář jezdíval.“

---

<sup>100</sup> Nakupujte bez peněz, in: *Jiskra Benešovska*, roč. VI, č. 38-39, 27. října 1955

<sup>101</sup> Potřebujeme vejce, in: *Jiskra Benešovska*, roč. XI, č. 30, 29. července 1960

Ve městech na Benešovsku pak byla situace více rozmanitá, ačkoli i zde je ještě především v 50. letech patrný chov domácího zvířectva, ale časem mizí. Informátorka 2 vzpomíná na první roky v Benešově, kam se přivdala z vesnice v roce 1963 a odkud si vozila některé zásoby: „Já jsem tady ze začátku neměla králíky, tak jsem vozila králíka, vozila jsem si ty vajíčka a takovýchle věci, takže jsem dělala určitě častěji míchaný vajíčka k večeři, nějakou amoletu, co zbylo, takže ten zdroj z té vesnice mělo dost lidí, že si vozili takovýchle jakoby zásobování si. Takže já sama jsem, než jsem kupovaný vajíčka neměla, protože jsem vždycky přivezla z Veletova. To bylo takový legrační, když už víc byly auta, tak když se to v neděli vracelo, tak všichni měli ty vajíčka. To byly takový ty zdroje, z čeho jsi vařila.“

Avšak ani chov větších hospodářských zvířat nebyl čistě doménou venkova. „Od války jsme si chovali to prase,“ vypráví informátorka 1 a její manžel informátor A ji doplňuje: „Uvědom si, že jsme bydleli uprostřed města a pěstovalo se tam prase, slepice, krůty, husy (to jsme dělali šišky) a to bylo v centru města, malej dvorek a zahrádka, tak na tom dvorku se to odbyvalo, tatínek se na to šklebil, protože, když ty slepici vlitly na zahradu, tak to tam bylo znečištěný, tak jsme to postupně omezovali, asi do konce 50. let do začátku 60. let.“

Přesto se velká domácí zvířata většinou chovala na venkově, kde pro ně bylo více prostoru. Informátorka 5 vypráví: „Bydleli jsme na samotě, měli jsme takový menší hospodářství, takový to maso, jsme si vyrobili sami, husy, kuřata, prase, krávy, tak i mlíko.“ Informátorka 2 tvrdí: „Většinou si myslím, že jako dost rodin i tady v tom městě, mělo vždycky někoho na tý vsi, tak třeba na vsi měly zvykem skoro všechny rodiny chovat prase, aby se aspoň na zimu zásobily masem. Ještě když nebylo družstvo, ale i když bylo, tak si vzali (její rodiče- pozn. aut.) malý sele a u nás bylo zvykem, že maminka si ho vzala, když ještě byl zbytek brambor starejch a pak přes léto, zabíjelo se před Vánocema.“ V podobné situaci byli i manželé informátorka 3 a informátor C. Na otázku, jestli měli domácí maso nebo se spoléhali na nabídku obchodů, odpověděli: „Něco z domova, děda měl velkochov králíků, každých 14 dní jsme pomalu měli králíky, na různý způsoby, to jsme ušetřili, on zásoboval celý příbuzenstvo.(...) Slepice mamka měla, tak jsme od ní měli vajíčka.“

Rady ohledně hospodářských zvířat mohli chovatelé ojedinele nalézt i na stránkách týdeníku Jiskra Benešovska. Např. článek z 27. června 1956 nazvaný Více péče chovu králíků upozorňuje na nezastupitelnou roli králíčího masa v jídelníčku obyvatelstva (asi nejen) Benešovska a proto apeluje na lepší péči při jejich chovu, která je podle něj často velice

zanedbávána.<sup>102</sup> Pro radu se mohli chovatelé obrátit i na příručky, které se objevovaly na knižním trhu, např. Domáci chov drobných hospodářských zvířat z roku 1964.<sup>103</sup>

---

<sup>102</sup> Více péče chovu králíků, in: *Jiskra Benešovská*, roč. VII, 27. června 1954

<sup>103</sup> KÁLAL, V. a kol. *Domáci chov drobných hospodářských zvířat*, Praha 1964

## 6. Konzervace a uskladnění

### 6.1 Uskladnění ovoce a zeleniny

Sezónnost jídelníčku se velmi výrazně odrážela hlavně ve spotřebě ovoce a zeleniny. Vzhledem ke skutečnosti, že ve zkoumané době se chladničky vyskytovaly ojediněle, mrazničky potom ještě méně, byla hlavní příčinou nemožnost dlouhodobého uskladnění. Naprostá většina informátorů se shoduje na tom, že chladničky a mrazáky ještě tehdy příliš nepoužívali, pořídili si je většinou nejdříve až v průběhu 60. let. „Ještě moc nebyly mrazáky, takže se všechno muselo zpracovat, kvůli tomu se hodně lidem změnil jídelníček,“ domnívá se informátorka 2 o rozšíření mrazáků a chladniček a pokračuje: „Bylo zvykem, když jsi něčeho měla hodně, taks to dala sousedům.“

K uchovávání potravin se tedy nejčastěji využívaly sklepy, které byly samozřejmostí prakticky ve všech domech, ale i v mnoha bytových domech. Některé druhy potravin, hlavně ty pro každodenní potřebu, se často ukládaly do špajzů a komor, které byly většinou snadněji a rychleji dostupné než sklepy. Zvláště na zimu se pak tyto prostory zaplňovaly zásobami sezónních plodin, jako byly brambory, ovoce, především jablka a některá zelenina. Jedna z nejčastěji užívaných metod k uskladnění zeleniny, kterou zmiňovali naši informátoři, bylo ukládání do vlhkého písku na tmavém místě. „Skladovalo se ve sklepech v písku, on [musel být] vlhkej, nesměl bejt sklep moc suchej, brambory se taky dávaly do sklepa,“ vzpomíná informátorka 7. Informátorka 5 tuto skutečnost také dokládá: „Uskladnění? - Ve sklepech, do písku. Vydrželo to dlouho v těch sklepech.“ Ale ani tato metoda nemusela být úplně spolehlivá, jak dokládá výpověď informátorky 4. „Zeleninu jsme dávali nejdřív do písku, ale to nevydrželo, ale neměli jsme to tak velký, pak jsem získala někde recept do soli.“ K podobným poznatkům dospěli i autoři již zmiňovaného článku *Stravování na venkově za socialismu*, ačkoli se omezují pouze na kusé konstatování o skladování ovoce a zeleniny ve sklepech, i oni pak v souvislosti se zeleninou hovoří o běžné metodě ukládání do písku.<sup>104</sup>

I dobová literatura přináší řadu poznatků a rad, jak správně skladovat zeleninu a ovoce.<sup>105</sup> Důraz je zde kladen především na jejich skladování v zimních měsících, kdy jich byl nedostatek na trhu. S menší mírou zkreslení lze říci, že většina autorů dobových kuchařek

<sup>104</sup> NOVÁKOVÁ, D. – NOVÁK, P. Stravování na venkově za socialismu, in: *Prameny a studie 44 Alchymie v kuchyni*, Praha 2010, s. 72

<sup>105</sup> na tomto místě uveďme např. MAREČEK, F. *Zelenina a ovoce po celý rok*, Praha 1961; BERÁNEK, R. *Ukládání ovoce*, Praha 1951



a rad do domácnosti se v zásadě ve svých názorech na správný způsob skladování nerozchází. „Zeleninu uskladňujeme ve vzdušné, chladné, suché, dobře větrané komoře nebo spíži, nejlépe na lískách, ne na hromadách. Chráníme ji před teplem, vlhkem a mrazem.“<sup>106</sup>

Někteří autoři se věnují i správnému skladování zeleniny a ovoce během celého roku, kdy je třeba především ve městech dbát i na čerstvost při jejím nákupu „Zeleninu upravujeme, dokud je čerstvá, nekupujeme ji proto do zásoby. Musíme-li ji den, dva skladovat, tedy jen na čistých, chladných, suchých, pokud možno temných, dobře větraných místech, která je chráněna před slunečními paprsky.“<sup>107</sup>

## 6.2 Uskladnění brambor

S problémy s uskladněním brambor se potýkaly i zemědělské závody (patrně nejen) na Benešovsku, jak nám dokládají četné zprávy v místním dobovém tisku. Např. článek otištěný 25. srpna 1961 s názvem *Proč budeme sušit brambory?* se touto problematikou zabývá především v souvislosti s uskladněním dostatečných zásob krmiva pro hospodářská zvířata.<sup>108</sup> Zvláště hojně se pak citovaný týdeník *Jiskra Benešovska* věnuje i krechtování, dokládá tak, že tato technika byla v benešovském regionu ještě minimálně do konce 50. let poměrně obvyklou.<sup>109</sup> Většina textů věnovaná krechtování brambor se zabývá praktickými radami, jak správně krecht zřídít a udržovat, aby bylo dosaženo co nejlepších výsledků. Někteří informátoři se o krechtování při svém vyprávění také zmínili. „Všechno se krechtovalo- brambory, řepa. Vyhlobila se jáma, podlouhlá, navezlo se to na hromadu, obložilo se to slámou, pak se na to nahrnula hlína, někde i hnůj, aby to drželo teplotu. Na zahradě, u stodoly ponejvíc toho měli. Někdy tam dávaly drenážní trubky, aby to větralo. Pak se to zjara odhrnulo a ty brambory se vyndaly. Nesměly se krechtovat mokré brambory. Odkrývalo se to po zimě- aby měli na jaře, kdy nemrzne, “ vzpomíná informátorka 9 na dobu svého mládí v 50. letech. Stejnou informaci podal i informátor B, na otázku, jak se skladovaly brambory, uvedl, že si vzpomíná, že v době svého dětství a mládí tedy přibližně v 50. letech, se brambory a další plodiny běžně krechtovaly. Zda tomu tak bylo i v pozdějších letech si však

<sup>106</sup> KOL. AUT. *Vaříme zdravě, chutně, hospodárně*, Praha 1965, s. 121

<sup>107</sup> KLIMENTOVÁ, M. - KOLAŘÍKOVÁ, J. - BRÍZOVÁ, J. (eds.) *Zeleninová mísa: 400 receptů na jídla z různých zelenin: Z příspěvků zaslaných do soutěže Zeleninová mísa, poř. v r. 1958*, Praha 1969, s. 7

<sup>108</sup> *Proč budeme sušit brambory?*, in: *Jiskra Benešovska*, roč. XI, č. 34, 25. srpna 1961

<sup>109</sup> např. NOVÁK, M. Více pozornosti skladování brambor, in: *Jiskra Benešovska*, roč. VIII, č. 52, 21. prosince 1957; Radíme našim družstevníkům: Jak správně krechtovat, in: *Jiskra Benešovska*, roč. IX, č. 42, 17. října 1958; Kontrolujeme teplotu v krechtech, in: *Jiskra Benešovska*, roč. VI, č. 1, 7. ledna 1955

už nedokázal vybavit. Podle Novákové a Nováka, autorů statě *Stravování na venkově za socialismu*, se však tato technika ve sledované době již vytrácela, tvrdí, že pouze „vzácně se ještě v 50. letech dávaly brambory do krechtu.“<sup>110</sup> Studie Novákové a Nováka tuto informaci vztahuje na region Kutnohorska, který přímo sousedí s Benešovskem, ale je oblastní bohatší a rozkládá se v menších nadmořských výškách. Proto je pravděpodobné, že je zde zachycena změna, k níž v českých zemích začalo po 2. světové válce docházet, ale která se přirozeně rozšiřovala postupně od bohatších a úrodnějších krajů po ty chudší, jímž bezesporu Benešovsko bylo a je. Je třeba ještě dodat, že krechtování bylo záležitostí především venkova, kde byly prostory, kde krechty budovat.

O správném uložení brambor, jakožto jedné z dominantních plodin v jídelníčku většiny českých domácností, se můžeme dočíst v řadě publikací. Úlehlová- Tilschová zdůrazňuje důležitost správného uložení brambor ve sklepech i kvůli zachování zdraví prospěšných látek a naopak zabránění rozvoji škodlivin. „Brambory jako podzemní hlízy jsou zásobárnou, do níž rostlina ukládá látky potřebné k přezimování a z níž se na jaře probouzí k dalšímu životu. Nechceme však, aby se brambory předčasně probudily, t. j. vyklíčily, a proto je ukládáme ve sklepech tmavém, se stejnou teplotou 4 až 6°C. Takto brambory nejdéle vydrží, ale také si uchovají více vitamínů.“<sup>111</sup> Techniky uchovávání potravin však byly pro (a jistě nejen) naše informátory spíše než se snahou o uchování vitamínů spojené s prostou potřebou zachovat plodiny co nejdéle požitelné. „V domácnosti a pro závodní kuchyně se hodí nejlépe k uložení zeleniny na zimu sklep. Pokud si můžeme vybírat, volíme sklep s okny na sever, s podlahou z udusané hlíny. (...) Zeleninový sklep má být šerý, dobře větratelný, ne příliš vlhký ani ne příliš suchý. (...) V suchých sklepech ztrácí zelenina příliš mnoho vody a vadne, v teplém a vlhkém prostředí, (...), zelenina předčasně roste nebo shnije.“<sup>112</sup>

### 6.3 Zavařování

Velice rozšířenou metodou uchování plodin bylo zavařování. Většina informátorů uvádí, že se zavařovaly především vlastní výpěstky, snahou tedy bylo co nejdéle zachovat vlastní úrodu, kterou nebylo možné v sezóně zkonzumovat. Vedle ovoce a zeleniny bylo

---

<sup>110</sup> NOVÁKOVÁ, D. – NOVÁK, P. Stravování na venkově za socialismu, in: *Prameny a studie 44 Alchymie v kuchyni*, Praha 2010, s. 72

<sup>111</sup> ÚLEHLOVÁ- TILSCHOVÁ, M. *Rok v české kuchyni*, Praha 1957, s. 45-46

<sup>112</sup> HRUBÁ, M. – RABOCH, F. *Kuchařka naší vesnice*. Praha 1965, s. 270-271

zvykem zavářet i maso a masné výrobky, většinou po zabíjačkách. Správné způsoby zavařování bylo možné vyčíst nejen z kuchařských knih, ale vycházela i řada publikací a praktických příruček, v nichž se čtenáři poučily o vhodných postupech a metodách při zavařování a konzervaci ovoce a zeleniny.<sup>113</sup> „Aby měla i vesnická hospodyňka bohaté zásoby na zimu, musí si najít i v uspěchaném letním a podzimním období čas na nakládání zeleniny, hlavně okurek, květáku a zelí.“<sup>114</sup>

### 6.3.1 Zavařování masa a masných výrobků

Nejčastějším způsobem, na nějž si informátoři vzpomínají je zavařování do sklenic na „perka“. Tento systém popisuje i informátorka 3: „Takový plochý 2 gummy se daly na sebe do té sklenice, a byla taková vývěva, mamka to maso upekla, dala to horký ještě do sklenice, a tou vývěvou vysála vzduch a ono se to ještě v tom vařilo, jak se snížil tlak, tak se to začalo vařit a to byla známka, že už je tam podtlak, tak se ta vývěva vytáhla. (...) Tlačinka se zavářela, paštika se dělala, sulc. (...) Pak to stačilo ohřát a bylo uvařeno.“ Lidé si tak vyráběli polotovary z domácích surovin. Takto zpracované konzervy při správném skladování vydržely i rok.<sup>115</sup>

Jiným způsobem pak bylo zavařování do plechovek, které se v námi sledované době rozšiřovalo, toto tvrzení lze podložit i řadou publikací, věnující se výrobě domácích konzerv.<sup>116</sup> Avšak oproti tradičním sklenicím bylo třeba mít mechanismus, umožňující plechovky uzavírat. Informátorka 5 proto tvrdí: „Zavařovalo se do sklenic, plechovky pak byly modernější, ale to jsme nevedli.“ Informátorka 2 o tom také vypráví: „Nakládalo se do plechovek, Kovář (*známý informátorky* – pozn. aut.) měl, že to uzavíral. Ty plechovky se musely dát zavařit.“

---

<sup>113</sup> na tomto místě bychom mohli jmenovat celou řadu titulů, které vycházely v poválečných letech a z nichž se tehdejší čtenáři dozvídal praktické návody a rady. Zmíníme tedy např. SMEYKALOVÁ, M. *Zavařování a nakládání ovoce*, [1945]; HORSKÁ, A. *Konzervování zeleniny; Sušení a zavařování ovoce a zeleniny*, Brno [1946]; BENEŠOVÁ, M. *Nakládání, zavařování a používání všeho ovoce i zeleniny*, Praha 1946; HORYNOVÁ, A. *Konzervujeme ovoce*, Praha 1949; HAVELKOVÁ, M. - VOPRŠALOVÁ, A. *Zavařování masa v domácnosti*, Praha 1948; BALÁŠTÍK, J. *Konzervujeme maso v domácnosti*, Praha 1959

<sup>114</sup> *Rady hospodyňkám- radíme ženám- družstevnicím*, nedatováno, s. 5

<sup>115</sup> podobnou techniku můžeme nalézt i pod názvem „vekování“ (dle firmy Weck, která okolo roku 1900 přišla s tímto patentem, údajně se tento způsob zavařování udržel u nás až do 60. let), avšak vzhledem k tomu, že ji mezi našimi informátory nelze doložit, zmíníme se o ní pouze okrajově- „Bylo to zavařování do sklenic při teplotě 75-90 stupňů Celsia. Za pomoci podtlaku a následném ochlazení se přisál uzávěr lahve na gumový kroužek.“- DVORÁKOVÁ- JANŮ, V. *Lidé a jídlo*, Praha 1999, s. 80

<sup>116</sup> více viz: KOLÁŘOVÁ, V. *Konzervujeme maso do plechovek*. Praha 1947; HAVELKA, J. *Domácí konzervy v plechovkách: Ovoce - zelenina - maso - drůbež - ryby*. Praha 1948

Je třeba říci, že konzervy byly běžně dostupné i ve většině obchodů, ale vesměs nebyly příliš preferovány, především pro jejich nepříliš vysokou kvalitu. Jejich využívání při vaření se tak dle našich informátorů omezilo především na výlety a dovolené. Není proto účelem tohoto textu zabývat se jejich sortimentem a rozšířením v běžném jídelníčku.<sup>117</sup>

### 6.3.2 Zavařování ovoce a zeleniny

Stejným způsobem se zavářela i zelenina a ovoce, ovšem obvykle do menších sklenic. Je zajímavé zmínit, že techniky konzervace ovoce a zeleniny jsou praktikovány již po staletí. Mnohé dodnes osvědčené postupy jsou doloženy již od předkřesťanských dob. „Od starověku byly známy též postupy kvašení zelí pomocí mléčné kyseliny.“ Octové nálevy jako imitace přirozeného kvašení pak s různými obměnami fungují dodnes.

Z ovoce se nejčastěji vyráběly kompoty, marmelády a povidla. Nutno podotknout, že všechny vyjmenované výrobky byly považovány za plnohodnotnou dávku vitamínů a příliš se nebralo na zřetel množství cukru a způsob zakonzervování, tedy že ovoce muselo projít poměrně drastickou tepelnou úpravou, než se z něj stal hotový výrobek. O tom svědčí i četné zprávy v místním tisku: „Pro obohacení stolů našich pracujících i pro zdraví obyvatelstva má velkou důležitost dostatek marmelád, moštů, syropů a některých jiných konzervářských výrobků, pro jejichž výrobu je základní surovinou padané ovoce, zejména jablka.“<sup>118</sup>

Oblibu zavařování dokládají i četné výpovědi našich informátorů. „Hodně se zavařovalo. Zavařovala jsem všechno ovoce, co bylo. Maminka [tchýně] prodávala v zelenině, tak jsem měla větší přístup. (...) Když bylo období meruněk, tak jsme tam na večer jeli, ona mi dala to pomačkaný, jinak by jí to zhurlo a já jsem to zavářela,“ vzpomíná informátorka 2. Běžná však byla i výroba jablečných a hruškových kompotů. „To se dělalo, vykrojila se hruška, vykrojil se ten jádřinec a do toho se vsadila švestka, a když se to vařilo, tak se to obarvilo,“ vzpomíná informátorka 8 na zajímavé vylepšení při přípravě kompotu.

---

<sup>117</sup> k tomuto tématu více viz: KNAPÍK, J.- FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967, sv. I. A-O*, Praha 2011, s. 447-449

<sup>118</sup> Sběr padaného ovoce, in: *Jiskra Benešovská*, roč. V, č. 31, 6. srpna 1954; o zpracování ovoce hovoří též článek Padaná jablka= cenná surovina, in: *Jiskra Benešovská*, roč. XIV, č. 36, 5. září 1963

Při zavařování se využívala i řada látek, které měly zajistit delší dobu trvanlivosti, avšak mnohdy se ukázaly jako zdraví škodící. O tom svědčí i vzpomínka informátorky 8: „Na ovoce salicil nahoru, aby to neplesnivělo, teď říkají, že to nebylo zdravý.“

Avšak zvláště ve městech nebylo snadné získat takové množství ovoce, aby se vyplatilo z něj zavářet. Opět zde tedy byli lidé žijící v bytech v nevýhodě, odkázáni na malou nabídku v obchodech nebo na zdroje na venkově. Informátorka 10, žijící tehdy v bytě v Benešově, tuto skutečnost dosvědčuje. „Ze začátku jsme moc nezavařovali, ani moc nedělali marmelády, pak až postupně.“

Možností, jak zpracovat ovoce však bylo více. Jedním z často i v literatuře proklamovaných způsobů bylo moštování- jablek a hrušek.<sup>119</sup> Zařízení, které by mošt dokázalo vyrobit, však neměla každá domácnost, ale pro zahrádkáře, jejichž úroda byla nad jejich síly, se nabízela možnost využít i místní moštárny v různých JZD či pobočkách svazů zahrádkářů. Na Benešovsku mohli pěstitelé odvézt svou úrodu do Poříčí nad Sázavou. „Jablka a hrušky zpracovává moštárna místní pobočky čs. svazu zahrádkářů a ovocnářů v Poříčí n. Sáz.(...) Ovoce je třeba oprat a pokud je nahnilé, vykrájet. Lahve pokud možno jednolitrové, připravte si vždy čisté a suché. Tím si zajišťujete trvanlivost moštu,“ píše Kamila Sůvová v týdeníku *Jiskra Benešovska*.<sup>120</sup> V souvislosti s moštem je třeba zmínit, že v roce 1965 se na pultech obchodů objevila tzv. Pribinka, neboli tekuté ovoce a zelenina, jak se tomuto výrobku přezdívalo. Jednalo se o „vysoce kvalitní přirozeně kalné nekonzervované ovocné a zeleninové šťávy.“<sup>121</sup> Avšak tento výrobek, který byl sice odborníky na zdravou výživu velice ceněn, nevydržel na trhu dlouhou dobu, jeho výroba skončila v 70. letech. Jednou z hlavních příčin byl totiž nedostatek kvalitních surovin a technologické nedostatky při výrobě, které se časem projeví. Její krátká existence pak asi zapříčinila skutečnost, že se o ní během našeho výzkumu nezmínil ani jeden z informátorů.

Marmeláda byla připravována především z rybízu, ostatního ovoce nebývalo takové množství, takže bylo většinou určeno pro přímou spotřebu. Informátorka 4 vypravuje: Marmelády? - z rybízu a angreštu, spíš z toho rybízu, jahody se snědli.“ „...dělala jsem marmelády. (...) Doma (v Polabí- pozn.aut.) jsem byla zvyklá, že marmeláda jen z rybízu,“ popisuje informátorka 2 a domnívá se, že „tady je chudší kraj, tak si myslím, že se i víc

<sup>119</sup> např.: KÁC, V. *Tekuté ovoce: Praktický návod, kterak jakostně vyráběti přírodní ovocné mošty lihuprosté v malovýrobě a v domácnosti*. Praha 1947

<sup>120</sup> SŮVOVÁ, K. Kam se spadaným ovocem, in: *Jiskra Benešovska*, roč. XIII, č. 32, 9. srpna 1962

<sup>121</sup> KNAPÍK, J.- FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967, sv.II.*, Praha 2011, s. 714

uskladňovalo.“ Povidla se pak vařila především ze švestek a jablek, méně již z hrušek. V této souvislosti je třeba zmínit, že společné vaření povidel, které dříve probíhalo na vesnicích a bývalo společenskou událostí a mnohdy i příležitostí pro mladé lidi ke schůzkám, se již v této době vytrácí. Naši informátoři si při vzpomínce na vaření povidel vybaví většinou již pouze soukromou záležitost. „Povidla se vařily, velkej hrnec, v něm díry, aby nepropadly pecky, povidla šly dolu a pecky zůstávaly,“ vzpomíná Informátorka 8. Informátorka 9 vypráví, že v době jejího dětství, tedy v 50. letech, kdy žila s rodiči na vesnici, její maminka konzervovala povidla pod vrstvou tuku. „Maminka vždycky máslo seškvařila a nacpala do takovýho kameninovýho hrnce povidla a zalila je přeškvařenou vrstvou sádla, to bylo asi místo zaváření, a pak když odebírala, tak jen odhrnula tu vrstvu toho sádla, musela bejt na prst silná a pak zas tu vrstvu uhladila.“ „Povidla se dělala s pečkama, nebo jsem to vypeckovala a umlela na mašince na maso, ono se to dřív uvařilo,“ tvrdí informátorka 8. Vaření povidel pak byla časově náročná činnost, proto se ženy snažily si tento proces nějak ulehčit. „Když založili JZD, tak pořídili společnou prádelnu, velkou pračku, sušárnu a mandl, a hned vedle v místnosti byl velkej kotel s olejovou složkou, v tom si ženské vařily povidla-za den měli uvařeno,“ vzpomíná informátorka 9.

Ze zeleniny se pak zavářela celá řada surovin k přímé přípravě pokrmů. Informátorka 1 vypráví, že její „maminka dělala sama lečo, kečup.“ Oblíbené byly i nejrůznější čalamády a zelenina vyráběná především jako základ do omáček a pod pečeně. Vedle zeleniny se pak stejně uplatňovala i úroda hub. „Maminka je také zavářela, stejně jako maso, měla malý skleničky, do polívky nebo pod maso,“ vzpomíná informátor C. Oblíbeným zdrojem vitamínu C bylo také nakládané zelí. I zde existovala řada receptů, jak zelí vylepšit. „...když se nakládal sud, tak se do toho dávaly tvrdší menší jablíčka a ono to pak bylo takový nakyslý, údajně pak zelí bylo lepší,“ říká informátorka 13. „Zavářelo se všecko- okurky, čalamádu (papriky, cibule, rajský i ze zelenejch, pak začali říkat, že ty zelený nejsou zdravý, že je to rakovinotvorný, nakrájelo se to, nasolený, pustilo to šťávu, dával se tam lác),“ vypráví informátorka 8.

Jiným způsobem konzervování bylo uzavírání pod pergamen, což dokládá výpověď informátorky 9: „Nezavářelo se, ale dělalo se to pod pergamenem, papír pergamen, okurky, rajčata, začaly trošku bejt červený, nálev jako na okurky a pak je odebírala na rajskou, vykrojilo se kolečko, jak bylo velký hrdlo, z pergamenu, to se položilo zlehka na ten nálev a znova se to povázalo.“

## 6.4 Další techniky konzervace

Dalším způsobem, jak uchovat potraviny bylo sušení. Zde šlo opět především o ovoce, konkrétně jablka a hrušky, případně švestky. O nich mluví i informátorka 8: „Sušilo se to rovnou s peckama, protože by to zplesnivělo.“ Sušilo se většinou buď na kamnech, tedy v případě vesnických stavení, nebo na sítěch v troubě. Návod, jak sušit ovoce šlo nalézt i v dobových kuchařkách. Vedle běžných křížal z jablek a hrušek se pak čtenáři mohli dozvědět, jak tímto způsobem zachovat i úrodu jiného ovoce, např. borůvky a další lesní plody, z těch vypěstovaných na zahrádce pak např. třešně. „Urodí-li se náhodou mnoho sladkých třešní, vyrobíme z nich snadno a rychle domácí rozinky. Sladké a dobře zralé třešně necháme i se stopkami nejdříve buď na slunci, nebo na kamnech jen zavadnout, teprve s ochladlých otrháme stopky a vytlačíme pecky, neboť takto zachráníme vzácnou šťávu.“<sup>122</sup>

Neopominutelným způsobem konzervace masa bylo uzení. Ovšem to vyžadovalo více zařízení, proto ho naši informátoři příliš nezmiňují. Avšak zde je třeba zmínit, že proces uzení masa byl v mnoha ohledech, podobě jako dnes grilování, doménou mužů. Jde tedy o jednu z mála činností spojených s přípravou pokrmů, v níž se muži, možno říci s radostí, angažovali.

Informátorka 8 připomíná také metodu, která však šla využívat pouze ojediněle a jen v některých případech. „Některý věci se nechávali zmrznout i na půdě, když byla velká zima, pamatuju si, že jsme tam měli půl kýty prasete.“

---

<sup>122</sup> ÚLEHLOVÁ- TILSCHOVÁ, M. *Rok v české kuchyni*, Praha 1957, s. 28 - 29

## 7. Zdravá výživa

Důležitost některých látek pro zdravý vývoj lidského organismu si společnost uvědomovala od pradávna. Ale pohledy na to, co je a co není zdravé, se během lidské historie velmi proměňují. V obecnosti lze říci, že v historii platilo, že, co je nové a vzácné, je zároveň zdravé, za příklad nám může posloužit cukr, který se od středověku prodával v lékárnách jako lék. Ještě v roce 1900 píše Bohumila Jermářová ve své *Velmi vzorné kuchařce*: „...cukr nepřímo sice, leč podstatně přispívá k tvoření se kostí a zubů. (...) Mírně požívaný cukr přispívá nejen k lepšímu trávení, ale zvyšuje též výpar na povrchu těla.“<sup>123</sup> V námi zkoumané době pak tato představa o zdravotní prospěšnosti vzácných surovin již neplatila úplně, ale vládnoucí ideologií byla prosazována myšlenka opačná, to pak sloužilo politickým účelům, aby se tak zakryly nedostatky v zásobování.

Ve středověku a i v dobách pozdějších byl jedním z největších strachů, jež postihovaly obyčejné lidi, strach z hladu<sup>124</sup>, který byl podepřen četnými zkušenostmi z neúrod a epidemií hladomoru. Tato představa se pak odráží i ve folklóru např. ve vyprávěních o zemích hojnosti, které pro člověka představovaly vytoužený ideál. Tyto látky můžeme dodnes nalézt v pohádkách i v jejich literárních úpravách. Strach z hladu a hladovění byl dokladem spjatosti lidského života s přírodou a vegetačním cyklem, jehož výkyvy mohly (a dodnes mohou) znamenat pohromu pro lidské společenství. Industrializace začala tuto závislost postupně stírat, ačkoli nelze nikdy plně potlačit.

Proto byla pro většinové obyvatelstvo ve výživě prvořadá vydatnost a z toho plynoucí regenerace pracovní síly. Proto představy o zdravé výživě stály dlouhou dobu v pozadí a upřednostňovala se prostá potřeba nasycení. Nutno podotknout, že ve výživě konkrétní rodiny hrály hlavní roli také finanční prostředky, přičemž lze tvrdit, že tato okolnost determinovala jidelníček ještě i ve zkoumané době a de facto ho determinuje dodnes. Ve výpovědích pamětníků se pak objevuje často právě tato okolnost. Rodina se živila tak, jak jí to dovolily podmínky.

Lidská výživa byla již od dob antiky předmětem zájmu mnohých badatelů. Avšak k intenzivnějšímu zkoumání významu lidské výživy došlo až v průběhu 19. století a mnohé dnes již všeobecně známé poznatky byly objeveny až ve 20. století., zde můžeme uvést např.

---

<sup>123</sup> JERMÁŘOVÁ, B. *Velmi vzorná kuchařka. Dle nejlepších spisů českých: Domácnosti, Hansgirgové, Rettigové a jiných*, Praha 1900, s. 11- 12

<sup>124</sup> Např. DELUMEAU, J. *Strach na Západě ve 14. - 18. století. Obležená obec. Díl 1. Strach doléhající na většinu*, Praha 1997



objev vitamínů. I v námi zkoumané době byla lidská výživa v zorném poli vědců. Roku 1945 byla založena *Společnost pro racionální výživu*, jejímž úkolem byla propagace zdravého stravování. *Společnost* začala v lednu roku 1946 vydávat i vlastní časopis s názvem *Výživa lidu*, v němž uveřejňovala výsledky svých výzkumů. Ve stručnosti lze vyzdvihnout dva hlavní cíle. Jednou z prvořadých snah byla propagace významnosti masa pro lidský organismus a dále šlo o prosazení povědomí o důležitosti konzumace ovoce a zeleniny. V čele společnosti v této době stáli Marie Úlehlová- Tilschová, Vilém Hons a Josef Mašek. Podle posledního jmenovaného byla nejpálčivější právě otázka výrazného kolísání příjmu vitamínů během roku, která se dle jeho stanovisek projevovala nejvíce na venkově. Zde je nutno podotknout, že v malých městech, jako byl Benešov, se však místní obyvatelstvo také mnohdy muselo spokojit s velmi omezenými možnostmi v konzumaci zeleniny a ovoce. Vzhledem k nepříliš dobrému zásobování obchodů těmito surovinami musela velká část obyvatelstva spoléhat na vlastní výpěstky. S tvrzením, že na venkově se konzumuje méně zeleniny však Úlehlová- Tilschová polemizuje. „U nás na venkově nepožívá se totiž zeleniny méně než ve městech; rozdíl spočívá pouze v tom, že na venkově je výběr zeleniny daleko chudší.“<sup>125</sup>

Obecně však lze říci, že jejich teorie se opíraly o představu tří základních skupin potravin. Jednak šlo o pokrmy *živící*, např. bílkoviny. Za druhé se jednalo o pokrmy *syťící*, které obsahovaly dostatek uhlovodanů, aby zasytily. A třetí skupina byla nazývána pokrmy *ochrannými*, sem byly řazeny vitamíny.<sup>126</sup> Marie Úlehlová- Tilschová navíc preferovala tzv. *lidovou stravu*, poukazovala tedy na některé dobré návyky našich předků a vyzdvihovala v romantickém duchu stravu především venkovského obyvatelstva. V její knize *Česká strava lidová* se v předmluvě můžeme dočíst: „I když našemu venkovu lze mnohé vytýkati, co se týče hygieny bydlení a větrání nebo zásobování vodou atd., přece mu nelze upříti jeden veliký klad, jímž byla právě strava našeho lidu. Zdánlivě jednotvárná, nebyla přece jednostranná, ba naopak v mnohém se příznivě lišila od standardní městské stravy evropského člověka.“<sup>127</sup> Vedle *Společnosti pro racionální výživu* v této době působily na poli výzkumu zdravé výživy i další instituce, např. od roku 1951 *Ústav pro výzkum výživy lidu* a jeho slovenská obdoba, *Ústav pre výskum výživy ľudu*, *Ústřední ústav zdravotnické osvěty v Praze* a *Slovenský ústav zdravotnické osvěty v Bratislavě*.

Vedle odborníků na výživu se tematika stravy objevuje také v dobovém tisku. Pro potřeby této práce využijeme zvláště místní periodikum, týdeník *Jiskra Benešovska*. Pro téma

---

<sup>125</sup> ÚLEHLOVÁ- TILSCHOVÁ, M. *Česká strava lidová*, Praha 2011, s. 369

<sup>126</sup> viz např. ÚLEHLOVÁ- TILSCHOVÁ, M. *Rok v české kuchyni*, Praha 1957, s. 9-10

<sup>127</sup> Ibid. s. 9

zdravé výživy příliš článků nenacházíme. V obecnosti lze tvrdit, že pokud se tématu racionální stravy některý text věnuje, tak především ve vztahu ke krmení dobytka, které je akcentováno více než výživové hodnoty pro člověka. Např. v článku *Nezapomínejme na luštěniny* z 10. dubna 1959 píše neznámý autor o důležitosti pěstování luštěnin hlavně z hlediska zemědělské výhodnosti. Autor např. tvrdí: „Sláma luskovin obsahuje značné množství bílkovin- 3 až 6krát více než obilí- je tedy dobrým krmivem.“ K tomu pak ale dodává, že „luskoviny jsou důležitou součástí výživy obyvatelstva i hospodářských zvířat.“<sup>128</sup> 18. září téhož roku vyšel článek dietní sestry H. Roznotínské s názvem *Správná výživa- základ zdraví*, v němž apeluje, aby čtenáři změnili své stravovací návyky dříve, než budou muset navštívit dietologa. Za viníka tloušťky pak považuje *naši českou kuchyni*. Tvrdí, že „kdybychom se řídili zásadou, že je lepší méně knedlíků a více zeleniny, brambor, mléka, sýrů a ryb, pak bychom viděli méně korpušních postav a v ordinacích méně těch, kteří žádají o něco na zhubnutí.“<sup>129</sup> Lze tvrdit, že pokud se mluví o zdraví prospěšných plodinách tak hlavně v souvislosti s jejich pěstováním. Jejich prospěšnost na lidské zdraví pak není příliš akcentována. 7. října 1960 pak *Jiskra Benešovska* reflektovala celostátní akci s názvem *Výživa a zdraví*, která se konala každý rok na podzim. Akce se pořádala pod záštitou *Společnosti pro racionální výživu* a dále např. pod *Ústředním ústavem zdravotnické osvěty* a dalšími institucemi, včetně těch místních a krajských. „Akce probíhala vždy v září nebo říjnu pod určitým heslem, které se stanovovalo s ohledem na aktuální situaci. (...) V rámci akce Výživa a zdraví se konala různá školení, výstavky, soutěže, kvízy, propagační setkání, kurzy racionálního vaření, atd.“<sup>130</sup> 18. října 1962 se v *Jiskře* dočítáme o Výstavě, která proběhla v sále jedné z místních restaurací právě v rámci akce *Výživa a zdraví*. Výstava, jež uspořádal *n. p. Pramen* ve spolupráci s *Restauracemi a jídelnami* a *Okresním ústředím zdravotní osvěty*, měla nabádat především k pravidelné konzumaci pokrmů během dne.<sup>131</sup> 9. srpna 1962 pak *Jiskra Benešovska* pojednává o soutěži v podávání co největšího počtu polomasitých a bezmasých zeleninových jídel ve veřejných stravovnách, soutěž se týkala Středočeského kraje. Autor jako motivaci k soutěži píše: „Je všeobecně známo, že zlepšováním životní úrovně pracujících stoupá spotřeba všech potravin, zvláště tuků, cukru, moučných jídel a masa. Právě proto, že lidé lépe žijí i lépe jedí, dopouštějí se mnohých chyb ve výživě; není to jen běžné překrmování, ale i špatné rozdělení potravy během dne.“<sup>132</sup> Autor dále nabádá

<sup>128</sup> *Nezapomínejme na luštěniny*, *Jiskra Benešovska*, roč. X, č. 16, 10. dubna 1959

<sup>129</sup> ROZNOTÍNSKÁ, H. *Správná výživa- základ zdraví*, *Jiskra Benešovska*, roč. X, č. 38, 18. září 1959

<sup>130</sup> KNAPÍK, J.- FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv.II., Praha 2011, s. 1045

<sup>131</sup> Výstava „Vhodné jídlo v pravý čas“, *Jiskra Benešovska*, roč. 13, č. 42, 18. října

<sup>132</sup> Několik poznámek k výživě, *Jiskra Benešovska*, roč. 13, č. 32, 9. srpna 1962

k pestrosti stravy a odbourávání tuků, zvláště těch živočišných, z pokrmů. Podle něj jsou pro výživu lidského jedince nejhodnotnější bílkoviny, získané nejlépe z masa, ale ty lze nahrazovat i bílkovinami v mléčných výrobcích.

Otázky o zdravé výživě si kladou i mnohé z dobových kuchařek a nabízí tak čtenářům přehled důležitých poznatků, k nimž dospěli odborníci. V předmluvách a úvodech k jednotlivým kapitolám se proto dočítáme řadu významných informací, které reflektují tehdejší stav poznání ve výživě lidského jedince. Marie Janků- Sandtnerová v 61. vydání své proslulé kuchařky z roku 1947 píše: „Naše doba prohloubila vztah mezi výživou a zdravím a věda o výživě dělá stále veliké pokroky, snažíc se odvrátit nemoci správnou a cílevědomou výživou.“<sup>133</sup> O 20 let později se Marie Hrubá, autorka *Kuchařky naší vesnice* z roku 1967 např. domnívá: „Společnost ve státě spějící ke komunismu nemůže nečinně přihlížet k nedostatkům ve výživě. Pověřuje proto odborné pracovníky, lékaře a jejich pomocníky, aby zkoumaly úroveň výživy obyvatelstva a zhodnotili celkový stav. Nové náměty, které vyplývají z takových průzkumů, předkládají potom odborníci příslušným ústředním úřadům, které k nim přihlížejí při plánování výživy.“<sup>134</sup> Postoje ke zdravé výživě se tak ubírají ve sledovaném období podobným směrem, ačkoli je zde patrný jeden podstatný rozlišující faktor. Od roku 1948 se upřednostňuje především výživa pracujícího lidu, apelace po racionální stravě se tedy silně ideologizuje a stává se jedním z pilířů života v socialistické společnosti. Zatímco ještě Sandtnerová v roce 1947 apeluje na jednotlivé hospodyně, aby dbaly na správnou výživu své rodiny, u Hrubé již nacházíme více prvků „odosobněnosti“. Text již nepromlouvá k jednotlivým hospodyním, ale apeluje na celou společnost jako celek. Vědecké poznatky se zobecňují na obecný model „socialistického člověka“. Sandtnerová ještě nad míru vyzdvihuje práci hospodyň v péči o zdraví rodiny, zatímco Hrubá sice ještě připouští, že na venkově je stále příprava pokrmů v rukách žen, ale již to považuje za ne příliš dobrý stav, který by se pomalu měl měnit k lepšímu, tedy ke společnému stravování. Ačkoli připouští, že kolektivní stravování neřeší problém vaření ve své úplnosti a i nadále je tedy třeba osvětou apelovat na dodržování zásad zdravé výživy na jednotlivce.

---

<sup>133</sup> SANDTNEROVÁ- JANKŮ, M. *Kniha kuchařských receptů*, Praha 1947, s. 508

<sup>134</sup> HRUBÁ, M. *Kuchařka naší vesnice*, Praha 1967 s. 7

## 7.1 Zelenina, ovoce a zdravá výživa

Přes veškeré snahy odborníků se nedařilo prosadit mezi širokými masami obyvatelstva oblibu zeleniny a ovoce. Jak píše Franc a Knapík: „O zeleninu byl mezi obyvatelstvem jen slabý zájem, který navíc ještě brzdila špatně fungující distribuční síť. Nejprve hrál dominantní roli národní podnik Pramen, od roku 1955 pak speciální n. p. Ovoce a zelenina.“<sup>135</sup> Jak tvrdí Franc: „Většina obyvatel si uvědomovala důležitost zeleniny pro zdravou výživu.“<sup>136</sup> I dle dobových kuchařek (a kuchařek, které jsou sice staršího data, ale naši informátoři z nich často vařili) je zelenina pro výživu lidského organismu nesmírně důležitá. V *Knize kuchařských receptů* se můžeme dočíst: „Zelenina a její úprava jsou velmi důležité pro lidskou výživu.“<sup>137</sup>

Pozornosti hodnou se pak stala otázka častého nedostatku vitamínu C, který byl charakteristický pro velké skupiny obyvatelstva. Jeho preferovaný zdroj byl zelí. V literatuře bývá opěvováno především pro svou dostupnost širokým vrstvám. Např. kuchařka nazvaná *Vaříme chutně, zdravě, hospodárně* uvádí: „Zelí je zdravá a biologicky velmi cenná zelenina. Vedle vitamínu skupiny B obsahuje především protikurdějový vitamín C, který se v zelí udržuje i po vaření, byť i ve zmenšeném množství. Je tedy zelí v zimních měsících u nás nejlepším zdrojem vitamínu C.“<sup>138</sup> Stejně tak autoři citované kuchařky přistupují k charakteristice dalších druhů zeleniny, neopomenou popsat obsah zdravých prospěšných látek. Avšak pro zachování zdravotních výhod zeleniny je třeba ji správně zpracovávat. I tato skutečnost není v kuchařkách opomenuta. „Zeleniny nikdy nemáčíme před přípravou na delší dobu ve vodě, neboť se tím nejvíce vyluhují rozpustné vitamíny (C a skupiny B) a zásadité nerostné látky.“<sup>139</sup> I samotná tepelná úprava byla podrobena kritice. „Citlivé vitamíny se vysokou nebo dlouhotrvající teplotou rozrušují a nerostné látky mohou přejít v méně rozpustnou nebo nerozpustnou podobu. (...) Moderní výživa věnuje velkou pozornost správné přípravě teplem, neboť zeleniny a brambory jsou důležitým dodavatelem citlivých ochranných látek v naší stravě.“<sup>140</sup> Avšak v tomto bodě musíme trochu polemizovat. Podle informátorky 6 se totiž ve zkoumané době příliš neakcentovalo, zda je zelenina v syrovém stavu nebo je tepelně upravená. „Na zeleninu se už dbalo, ale

<sup>135</sup> KNAPÍK, J.- FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv.II., Praha 2011, s. Ibid. s. 1082

<sup>136</sup> FRANC, M. *Řasy nebo knedlíky? Postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*, Praha 2003, s. 103

<sup>137</sup> SANDTNEROVÁ- JANKŮ, M. *Knih kuchařských receptů*, Praha 1928, s. 149

<sup>138</sup> Kol. aut. *Vaříme chutně, zdravě, hospodárně*, Praha 1957, s. 255

<sup>139</sup> Ibid. s. 249

<sup>140</sup> Ibid.

nerozlišovalo se, jestli syrová nebo vařená, takže se dělaly pokrmy z dušený zeleniny, třeba mrkev, celer,...“ Ve výpovědích dalších informátorů se pak objevují podobné informace. Z toho je patrné, že ač se rady ohledně úpravy zeleniny a varování o ztrátách výživových hodnot v kuchařkách v této době běžně objevují, nejspíše nepronikly k běžným uživatelům s takovou naléhavostí, roli zde proto sehrávala především chutnost pokrmů a zvyky rodiny. Dalším podstatným a oblíbeným zdrojem důležitých vitamínů, který bylo možné uskladnit na zimu, byl křen, jenž se hojně využíval zvláště v době zabíjaček jako doplněk k masitým pokrmům.

Cenným zdrojem často nedostatkového vitamínu C a dalších je ovoce, o čemž hovoří i dobová literatura. „Po zelenině je ovoce nejbohatší zdroj vitamínů. Proto zařazujeme na prvé místo čerstvé ovoce podávané v syrovém stavu a čerstvé ovocné šťávy. Při každé jiné úpravě ztrácí ovoce větší nebo menší část své výživné hodnoty.“<sup>141</sup> Marie Úlehlová- Tilschová v této souvislosti kladla důraz na sběr drobného ovoce, např. černého rybízu<sup>142</sup>, který považovala za obrovskou zásobárnu vitamínu C. Franc k tomu podotýká: „Černý rybíz byl však jako mimořádný zdroj vitamínu C samozřejmě doporučován již dříve. Velkým impulzem pro české odborníky přitom byla jeho masivní propagace v Sovětském svazu.“<sup>143</sup> Marie Úlehlová-Tilschová pak preferovala kvašenou zeleninu, která podle ní představovala velký přínos vitamínu C do jídelníčku v zimním období, „zelí necháme mléčně kvasit, neboť je tak nejzdravější i nejchutnější.“<sup>144</sup>

Zároveň ale autoři dobových kuchařek apelují na své čtenáře, aby věnovali zvýšenou pozornost zralosti plodů a to zejména ve vztahu k dětem, které si nezralým ovocem snadno způsobí zdravotní obtíže. Např. Marie Úlehlová- Tilschová píše: „Ovoce je ovšem jak dospělým, tak hlavně dětem velmi zdravé, ale jen tehdy, když je *zralé* a ovšem také *čisté*. Nezralé ovoce, hlavně první ještě bledé jahody, obsahuje dosti škodlivé kyseliny šťavelové.“<sup>145</sup> Dále však uvádí, že v kombinaci s cukrem jsou např. jahody ještě zdravější. „...dětem jahody dobře posypeme cukrem a ještě je polijeme mlékem. Jsou takto chutnější, i výživnější a také zdravější, neboť mléko s cukrem mírní škodlivý účinek kyseliny.“<sup>146</sup> Ovoce

---

<sup>141</sup> Ibid. s. 464

<sup>142</sup> ÚLEHLOVÁ- TILSCHOVÁ, M. Drobným ovocem proti nedostatku vitamínu C, *Výživa lidu* 20, 1965, č. 10, s. 168

<sup>143</sup> FRANC, M. *Řasy nebo knedlíky? Postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*, Praha 2003, s. 102

<sup>144</sup> ÚLEHLOVÁ- TILSCHOVÁ, M. *Rok v české kuchyni*, Praha 1957, s. 263

<sup>145</sup> Ibid. s. 25

<sup>146</sup> Ibid.

bylo tak většinou akcentováno právě v souvislosti s využitím v dětské zdravé výživě, u nichž mělo ovoce velkou oblibu, navíc bylo preferováno jako zdravý pamlsek.

Ovoce bylo oblíbeno také pro široké možnosti jeho konzervace a uskladnění. Konzervace ovoce byla již v této době považována za nutnou variantu, ale zároveň odborníci upozorňovali na ztrátu výživových hodnot v tomto procesu. Takto zpracované ovoce však bylo v zimních měsících jednou z mála variant, jak ho bylo možno konzumovat. Jak uvádí Franc: „Dovoz jižního ovoce do Československa se po celé sledované období omezil na citrony a pomeranče.“<sup>147</sup> Pro zdravou výživu však byly preferovány spíše citrony: „...u citronů se často zdůrazňovala jejich zdravotně- preventivní funkce a požadovaly se jejich plynulé dodávky po celý rok.“<sup>148</sup>

V 50. letech se začala vyrábět tzv. *Pribinka*, tekuté ovocné a zeleninové šťávy, které měly zajistit přísun vitamínů, avšak jejich produkce byla natolik náročná na přísun surovin, že byla jejich výroba zastavena v 70. letech.<sup>149</sup> Marie Hrubá v *Kuchařce naší vesnice* tvrdí, že je třeba dbát na pravidelnou konzumaci ovoce a že pokud není zejména v zimním období k dispozici čerstvé, tak ho lze částečně nahradit kompotem.<sup>150</sup> „Z průmyslových výrobků si ceníme hlavně ovoce zmrazeného a tekutého (pibinky) – zůstávají v něm zachovány téměř všechny původní hodnoty čerstvého ovoce.“<sup>151</sup> Mrazáky však naši informátoři ještě v tomto období nevlastnili, první z nich si je opatřovali až v průběhu 60. let.

Na posledním místě je třeba se v této podkapitole zmínit o bramborách a jejich významu ve zdravé výživě, kde jsou jedním z důležitých zdrojů vitamínu C. „V bramborech dostáváme kromě toho [ kromě vitamínu C- pozn. aut.] i poměrně hodnotné rostlinné bílkoviny, nerostné látky a vitaminy skupin B, tuk v nich však chybí.“<sup>152</sup> Mnozí odborníci akcentují správné uskladnění a zacházení s bramborami kvůli zachování všech zdraví prospěšných látek. Dlouhým skladováním totiž dochází k jejich ztrátám, ačkoli pokud se s nimi správně nakládá, nejsou ztráty ani po celé zimě tak markantní.

---

<sup>147</sup> KNAPÍK, J.- FRANC, M. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv. I, s. 403

<sup>148</sup> Ibid. s. 404

<sup>149</sup> viz. KNAPÍK, J.- FRANC, M. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv. II, s. 714

<sup>150</sup> HRUBÁ, M. *Kuchařka naší vesnice*, Praha 1967 s. 299

<sup>151</sup> Ibid.

<sup>152</sup> Ibid. s. 348

## 7.2 Maso a zdravá výživa

Vilém Brabec, autor proslulé mnohokrát vydávané kuchařky *Teplá kuchyně*<sup>153</sup>, poukazuje v souvislosti se správnou životosprávou na vyváženost stravy a odsuzuje některé extrémní stravovací zvyklosti. Stravu, kterou nazývá vegetářskou, pak charakterizuje takto: „Strava bezmasá nekryje se přesně s pojmem stravy vegetářské. Tato totiž, provádí-li se podle extrémních zásad vegetariánů, nedovoluje připravovati jídla z produktů živočišných, jichž jinak bezmasá strava používá: z másla, mléka, vajec. Zásadoví vegetariáni mastí důsledně všechny své pokrmy olejem. Jako každý extrém, i tento způsob úpravy jídel dlužno zamítnouti. Neodpovídá požadavkům správné výživy člověka, přiči se vědeckým poznatkům, lékařské eubiotice a dietetice, novodobým názorům na lidskou výživu vůbec. Umírnění vegetariáni připouštějí máslo, mléko a vejce ve své stravě. Není tedy již tato jejich strava čistě vegetářská, nýbrž mléčná a plodinová (laktovegetabilní).“<sup>154</sup>

Většina společnosti pak preferovala masitou stravu, už proto, že maso bylo záležitostí svátečního popřípadě obřadního jídelníčku. Navíc, jak jsme již zmínili, bylo snahou vládnoucí garnitury, respektive jejích příslušných orgánů, prosadit a umožnit častější konzumaci masa. Maso tak bylo jednoznačně považováno za součást zdravého vývoje jedince. K tomuto pak nejvíce přispělo závodní stravování, které častým zařazením masitých jídel podstatně změnilo jídelníček velké části obyvatelstva. Avšak mezi odborníky na výživu či autory kuchařek nepanovala naprostá shoda ve frekvenci konzumace masa. Např. Marie Janků- Sandtnerová v 61. vydání *Knihy rozpočtů a kuchařských předpisů* z roku 1947 polemizuje s nadužíváním masa v kuchyni. „V nynější době se rozmohlo požívání masa, zvláště ve městech, měrou nebývalou. Je to však na úkor lidskému zdraví, neboť maso jest potravinou sice lehce stravitelnou, avšak různé soli a látky extraktivní, které jsou v něm obsaženy, přicházejí-li do těla ve větším množství, zdraví škodí. (...) Úplně vegetariánská strava však též není výhodná pro člověka, poněvadž maso obsahuje určité složky tělu potřebné, jichž v jiné potravíně nenacházíme.“<sup>155</sup>

Avšak snahou bylo preferovat maso libové. K tomu poznamenává Franc: „Boj za snížení přemíry tuku se ovšem týkal i tuku obsaženého v mase a v této souvislosti byla

---

<sup>153</sup> Např. 3. přepracované vydání VRABEC, V. *Teplá kuchyně*, Praha 1942

<sup>154</sup> Ibid. s. 15

<sup>155</sup> JANKŮ- SANDTNEROVÁ, M. *Kniha rozpočtů a kuchařských předpisů*, Praha 1947, s. 81-82

kritizována tradiční záliba české kuchyně ve vepřovém masu.<sup>156</sup> Snahou odborníků tak bylo přesvědčit společnost, aby raději konzumovala maso méně tučné a tím i zdravější, za něj bylo považováno maso telecí a hovězí. „Hovězí a telecí maso jako vhodnou náhradu za tučné vepřové doporučovala i připravovaná novelizace vládního usnesení č. 69/65 o zabezpečení racionální výživy obyvatelstva.“<sup>157</sup> Tlak na spotřebu masa souvisel se snahou odborníků na zvýšení konzumace živočišných bílkovin, jejichž spotřeba se zdála nedostatečnou. Úlehlová-Tilschová píše: „Maso je totiž potravina velmi cenná; je to po mléku naše hlavní *potravina živící*. Každé maso, ať vepřové nebo drůbež, zvěřina nebo ryba, obsahuje hodnotné *bílkoviny*, z nichž se tělo v mládí buduje a v dospělosti udržuje. Obsahuje i nerostné soli, zejména *fosfor* a také vzácné *železo*, i některé *vitaminy*, hlavně *skupiny B*.“<sup>158</sup> Skutečnost, že v masu najdeme i vitaminy, popisuje i *Kuchařka naší vesnice*. Zároveň ale podotýká, že nejvíce jich nalezneme ve vnitřnostech.<sup>159</sup> Marie Hrubá, autorka *Kuchařky naší vesnice*, si navíc uvědomuje důležitost správné přípravy masa pro zachování zdraví prospěšných látek. „Maso vaříme, dusíme, rychle opékáme, pečeme nebo smažíme. Tím jednak do určité míry ničíme mikroby, částečně však také zbavujeme maso určitých látek.“<sup>160</sup>

Vysoce hodnocené z hlediska racionální stravy byly i ryby. „Ryba není jen pochoutkou, ale pro bohatý obsah bílkovin a jodu je pokrmem velmi cenným.“<sup>161</sup> Vhodnost ryb pro správnou výživu si uvědomovaly i odborníci a snažili se o jejich propagaci za účelem zvýšení jejich konzumace. Avšak, jak tvrdí Franc, přes veškeré snahy se zakotvená nedůvěra k mořským a nevelká oblíbenost sladkovodních ryb nepodařila úplně zlomit. „Pokud šlo o ryby mořské, další argument představoval obsah jódu a především vitaminu D, látek, kterých byl jinak ve středoevropské stravě nedostatek. V 50. letech hrála určitou roli i skutečnost, že ryby jako pokrm doporučoval ruský „patron“ věd o výživě I. P. Pavlov.“<sup>162</sup> Ve frekvenci jídel z ryb hrála ne nepodstatnou roli i jejich sezónnost.

Specifickou byla otázka uzenin, které se netěšily velké přízni odborníků na zdravou výživu, avšak podle France výtky směřující právě vůči uzeninám nebyly příliš výrazné a svědčí tak o ne příliš velké naléhavosti kritiky těchto stravovacích zvyklostí. Podle něj se pak uzeniny těšily velké přízni běžných občanů zvláště díky tomu, že ulehčovaly přípravu večeří

<sup>156</sup> FRANC, M. *Řasy nebo knedlíky? Postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*, Praha 2003, s. 52

<sup>157</sup> Ibid. s. 53

<sup>158</sup> ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Rok v české kuchyni*, Praha 1957, s. 94

<sup>159</sup> HRUBÁ, M. *Kuchařka naší vesnice*, Praha 1967 s. 55-56

<sup>160</sup> Ibid. s. 57

<sup>161</sup> VRABEC, V. *Teplá kuchyně*, Praha 1942, s. 90

<sup>162</sup> FRANC, M. *Řasy nebo knedlíky? Postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*, Praha 2003, s. 80



zaměstnaným ženám. Podle informátorky 6 se však v době po válce uzeniny příliš nekonsumovaly. „Uzeniny se taky denně nejedly, jako dneska,“ domnívá se informátorka 6. V počátku 50. let se znovuzavedením lístkového systému byly i tyto výrobky považovány za něco svátečnějšího, co nebylo běžnou součástí jídelníčku. Informátorka 7 vypráví: „Když jsem měla na něco chuť, tak mi mamka dala takovej ústřížek a já jsem si šla koupit špekáček.“ Avšak spotřeba uzenin a tím logicky i jejich obliba rostla, Franc se domnívá, že šlo především o praktické důvody a bez ohledu na názory nutričních odborníků platilo, že „trend růstu spotřeby uzenin se navíc zdál i nepochybným důsledkem růstu životní úrovně.“<sup>163</sup>

### 7.3 Obiloviny a luštěniny a zdravá výživa

Otázka zdravotní prospěšnosti se pak týká i užití obilovin ve stravě. Doboví odborníci se domnívali, že pro zdraví jedince je lepší mouka tmavá, ačkoli je hůře stravitelná a do některých pokrmů, např. moučníků, se nehodí, vzhledem ke svým vlastnostem. „Výrobky z celého zrna nebo na vysoké procento vymletá tmavá mouka je biologicky mnohem hodnotnější svým obsahem vitamínů skupiny B, nerostných látek i dosti hodnotných bílkovin, i když je tíže stravitelná pro obsah buničiny, hůře se z ní peče a není tak trvanlivá jako bílá mouka.“<sup>164</sup> Odborníci se zabývali i problémem pečiva, které bylo k dostání většinou jen bílé a proto si uvědomovali jeho malou hodnotnost z hlediska zdraví. Ale přes veškeré rady, které nalezneme v kuchařkách již v 50. letech, např. již citovaná kuchařka kolektivu autorů, *Vaříme chutně, zdravě, hospodárně*, jež se dočkala četných reedic a přepracovaných vydání, nabádá k požívání bílého pečiva alespoň v kombinaci s tmavým chlebem,<sup>165</sup> se v praxi však tato doporučení často mýjela účinkem. Nešlo však jen o nevzdělanost či neochotu naslouchat dobře míněným radám, ale lidé, zvláště v malých městech a na venkově, neměli velkou možnost výběru. Sortiment pekáren nebyl příliš rozmanitý a doma se chléb ve zkoumané době připravoval již velice ojediněle, vzhledem k masivnímu bourání kamen a pecí po 2. světové válce.

Pozornost byla pak také věnována prospěšnosti luštěnin, které v minulosti tvořily dosti podstatnou a častou součást jídelníčku širokých vrstev. Odborníci vyzdvihovali především

---

<sup>163</sup> HRUBÁ, M. *Kuchařka naší vesnice*, Praha 1967, s. 57

<sup>164</sup> Kol. aut. *Vaříme chutně, zdravě, hospodárně*, Praha 1954, s. 265

<sup>165</sup> Ibid.

vysoký obsah bílkovin a dalších zdraví prospěšných látek, ale poukazovali i na jejich horší stravitelnost.

## 7.4 Mléčné výrobky a zdravá výživa

Zajímavá je situace okolo mléka a mléčných výrobků. Zde totiž nepanovala dle informátorů po celou dobu shoda v prospěšnosti pro zdraví. Zjednodušeně by se dalo říci, že v době, kdy nabídka nestíhala pokrýt poptávku, se propaganda a vládní kruhy snažily přesvědčit obyvatelstvo, že mléko není příliš zdraví prospěšné. Informátorka 1 k tomu vypráví: „Vždycky byla taková vlna, když bylo něčeho nedostatek, tak to bylo nezdravý.“ Tuto vzpomínku potvrzuje i Franc. „Propagace spojená s požadavky zdravé výživy se často až nadměrně přizpůsobovala ekonomické situaci.“<sup>166</sup> Na počátku 60. let totiž došlo k problémům s distribucí mléka, která zapříčinila jeho klesající spotřebu.<sup>167</sup> Knapík a Franc k tomu dále poznamenávají: „Doboví lékaři bojující za racionalizaci výživy spotřebu mléka všemožně podporovali především jako vynikající zdroj bílkovin, vitaminů a vápníku. Zejména v padesátých letech však jejich elán brzdil nedostatek mléka a mléčných produktů na trhu. Jako žádoucí zdroj mléčných bílkovin byly v dané době propagovány i různé druhy smetanových zmrzlin (Polárka), které měly zároveň přispět v boji proti alkoholismu.“<sup>168</sup> V 2. polovině 60. let se pak snaha o propagaci konzumace mléka a mléčných výrobků pronikla i do vzdělávacího procesu, kdy děti dostávaly mléko ke svačině. Probíhala řada dalších propagačních kampaní, které měly za cíl zvýšit spotřebu mléčných výrobků. Navíc se v Československu již od počátku sledovaného období vybudovala řada mléčných barů, jeden se nacházel i v Benešově.<sup>169</sup> Velmi propagovaným z hlediska zdravé výživy byl i tvaroh.

## 7.5 Reflexe zdravé výživy mezi informátory

Mezi našimi informátory se právě otázka po zdravé výživě stala vcelku složitou. Většina z nich si ani nedokázala vzpomenout, že by se právě v této době příliš zabývali tím, jestli jsou jejich pokrmy zdravé či nikoli. Tato okolnost svědčí o tom, že osvěta přeci jen

---

<sup>166</sup> KNAPÍK, J.- FRANC, M. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv. II, s. 765

<sup>167</sup> „Předválečné úrovně konzumu bylo dosaženo až v roce 1955, později však, zejména v krizových letech 1962-1963, došlo k dalšímu prudkému poklesu spotřeby, který se podařilo zastavit až na konci šedesátých let.“ -

KNAPÍK, J.- FRANC, M. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv. I, s. 568

<sup>168</sup> Ibid.

<sup>169</sup> o tom více viz. KNAPÍK, J.- FRANC, M. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv. I, s. 568-570

nebyla dostatečnou a mnozí jí nevěnovali téměř žádnou pozornost. Dokládají to i někteří z našich informátorů, informátorka 1 např. vypráví: „Módu zdravý výživy jsem nikdy nezaznamenala, v novinách, časopisech dávaly recepty, ale že by byly nějaký takový akce... Nový recepty se sháněly, ale z důvodu tohohle ne... Já osobně jsem tomu nikdy nepodléhala, nezaznamenala jsem to.“ Zdravá výživa rozhodně nebyla ani prioritou pro informátora C:

„Zdravá výživa je u nás vepřo- knedlo- zelo. My nepotřebujem zdravou výživu, nějaký diety, to jsme nikdy nepěstovali. Jeho manželka informátorka 3 k tomu dodává: „Já nestojím o ovoce ani o zeleninu, tak to moc nevařím.“

## 8. Učení se vaření a recepty

### 8.1 Učení se vaření

V této kapitole budeme vycházet pouze z výpovědí žen- informátorek, jak je patrné z výpovědí všech informátorů, muži se ve vaření běžně neangažovali. Starost o domácnost a tedy i o stravování rodiny je pro sledovanou dobu spojena s osamostatněním se po svatbě. Ačkoli i z výpovědí našich informátorů vyplývá, že mnozí mladí manželé zůstávali žít po svatbě v rodině jednoho z nich, tudíž se starost o domácnost často dělila mezi matku/tchýni a mladou paní. Ač se to možná zdá na první pohled překvapivé, ale většina našich informátorek připouští, že se učila vařit až poté, co k tomu byla nucena okolnostmi. Rozhodně tak každá nevěsta podle nich nevyrážela do manželského života „vyzbrojena“ dokonalými znalostmi kuchyňských prací. Pouze jedna z informátorek uvedla, že vařit uměla. „Maminka mě naučila vařit, ale když měla práci, tak jsme se nemohli moc tím zabývat. (...) Když mi bylo 17, tak mě dali do zemědělské školy, v Dolní Rovni u Pardubic, bylo to rok, tam jsem se naučila vařit. (...) Měli jsme zahradu, vedle měli školu a internát mládenci, školní statek, my jim pomáhali na řípě, vařili jsme pro ně,“ vzpomíná informátorka 5. Informátorka 6 pak také tvrdí, že vaření „se učila dcera od matky.“ Ale sama též připouští, že se více učila vařit, až když se vdala.

Mnohé informátorky uvádí, že ke svatbě dostaly jako svatební dar kuchařku, z níž pak často čerpaly rady ještě po dlouhou dobu. Popřípadě chodily pro radu ke zkušenějším nebo ke svým matkám. „Základy jsem uměla, ale že bych vařila ráda, to ne, radši jsme se dívala,“ vypráví informátorka 3. „Kuchařku jsem měla, mám jí dodneška, a než jsem se vdávala, tak mi otec řek, pojď sem holka, řekni mi, co ty budeš vařit těm zedníkům (stavěli dům- pozn. aut.), a já že nevím, tak mi dali kuchařku,“ vzpomíná informátorka 10.

Informátorky pak připouští, že často ani před svatbou necítily velkou motivaci učit se vařit. Informátorka 4 na otázku, jestli uměla před svatbou vařit, odpověděla: „No, jen co jsem odkoukala, mně se do toho moc nechtělo, já jsem chodila k tetě a tam jsem ledacos okoukala, teta mě naučila péct cukroví, když jsem byla na měšťance.“ Informátorka 7 také podobně uvádí: „Neučili mě vařit, ale jak jsem vyrůstala v kuchyni, tak jsem všechny ty postupy měla okoukaný. Teprve po svatbě jsem se sháněla, co jak se vaří.“ „Když jsem dostudovala, tak jsem nevařila, maminka vařila, já jsem jí pomáhala,“ říká informátorka 8. V některých případech pak důvodem, proč se žena nenaučila vařit před svatbou, byl i nedostatek času její

matky, když bylo třeba stravu rodiny zabezpečit v krátké době a nezbýval tak prostor pro vysvětlování. „Maminka mě moc vařit neučila, měla jsem o dvanáct let starší sestru, o pět let dýl bratr, v pěti letech zemřel, naši měli strach, takže mě moc nezaměstnávaly, já jsme toho taky zneužívala, takže když se mi něco nechtělo dělat, tak jsem kňourala nebo jsem si něco vymyslela, abych nemusela, tatínek vždycky říkal: „Uč tu holku něco dělat,“ a maminka vždycky říkala: „Než bych jí to vysvětlila, tak si to radši udělám sama,“ vzpomíná informátorka 9. „Taky jsem to všechno neuměla, když jsem se vdala, tady jsem se musela učit, jsme chodili do práce, člověk ráno odjel do práce, večer přijel, tak se toho moc nestihlo, ani mě to nebavilo se to učit za svobodna,“ říká informátorka 11.

Tam, kde mladí manželé bydleli po svatbě s rodiči, bylo časté, že i vaření zůstávalo nadále na starost matce jednoho z nich. „Maminka vařila, i když pak byly děti,“ připouští informátorka 1 a dodává: „Vařit mě nebavilo, ale odkoukala jsem to. (...) Až potom, když jsem byla nucená, tak jsem do toho byla vpravená.“ V podobné situaci se ocitla i informátorka 8, která však po svatbě bydlela spolu s rodiči svého manžela. „Ze začátku jsem moc nevařila, až když se dcera narodila, do té doby tchýně měla pocit, že je to její povinnost. [Tchýně] mě naučila, jak se co peče, že králík je suchej, že se k tomu dává buček, naučila mě hnětiny, vůbec jsem neuměla těsto z droždí, jako kynutý, neuměla jsem ho dobře zadělat, ona to měla dobře naučený, neměla váhy, naučila mě dělat dobrý těsto na vánočky, na mazance.“ Často se tedy stávalo, že v takovýchto případech ženy začaly vařit až později ne bezprostředně po svatbě, ale až v době, kdy jejich matky nemohly, nebo se mladý pár osamostatnil a vytvořil vlastní domácnost.

Důležitým faktorem pak byl i vliv školy. V učebních osnovách se běžně vyskytovalo vaření, ale to se do povědomí našich informátorek příliš nezapsalo. Sice si většina informátorek vzpomíná na hodiny vaření, ale v pozdějším životě z těchto znalostí příliš nečerpaly. „Když jsme se ve škole něco naučili, tak jsme se to snažila doma zkoušet,“ vzpomíná jako jediná informátorka 4. Všechny ostatní pak tvrdí, že se vařit učily, až sami v pozdějším věku.

## 8.2 Recepty

Jak již bylo řečeno, naše informátorky uvádějí, že ke svatbě často dostaly kuchařku, která se pro ně hlavně v prvních měsících ale i letech stala velice důležitým pomocníkem.

Vzhledem k již deklarované omezené znalosti vaření před svatbou vypráví většina o tom, že se hlavně zpočátku nepouštěly do velkých experimentů, ale naopak se snažily naučit pokrmy, které považovaly za základní, které znaly z domova a které jejich manželé vyžadovali. Avšak ani to se neobešlo bez komplikací, snad každá z informátorek si vzpomněla na úsměvné historky o prvních nevydařených moučnících, omáčkách apod. „Když jsem pekla poprvé borůvkovej koláč a nacukrovala jsem ho hodně a ona to byla sůl,“ vzpomíná informátorka 6. „První můj výtvor, když jsme se nastěhovali, druhý den jsem chtěla muže překvapit, protože mi jednou řekl, že má rád kynutý knedlíky s povídlama, ty jsem si vezla, samozřejmě v hrnci, švestkový povídla, politý vomastkem. Dala jsem si kastrol, uvázala jsem si utěrku na ten hrnec, dala jsem jeden knedlík vedle druhýho a oni jak nakynuly, tak jsem odklopila a jeden velkej,“ směje se informátorka 9.

Velice oblíbené a rozšířené pak byly zejména některé kuchařské knihy, jednak jistě nesmíme pominout Knihu rozpočtů a kuchařských předpisů od populární autorky Marie Janků- Sandtnerové<sup>170</sup>, jejíž poslední vydání v době socialismu sice vyšlo už v roce 1950, ale přesto bylo toto i předchozí vydání velice oblíbené a rozšířené mezi lidmi. Avšak postupně samozřejmě tato kuchařka zastarala a byla vytlačena novějšími. Snahou příslušných orgánů navíc bylo prosadit takové kuchařské knihy, odpovídající na nové podněty, které vlivem celospolečenských změn vznikaly i v kuchyni. Navíc se stále více prosazovala i naučná stránka těchto publikací, jež přirozeně nemohla uniknout ani propagandě. Velká pozornost byla věnována i snahám o prosazení zdravého stravování, jak jsme o něm hovořili výše. Dobová reklama se týkala především výhod nakupování v Pramenu nebo Jednotě, které se měly stát výkladní skříní socialistického životního stylu, k němuž nové způsoby nakupování jednoznačně patřily. Avšak nutno připustit, že kuchařské knihy vždy reagovaly a dodnes to platí i na dobovou ideologii, ať již to byla ta komunistická, nebo dnes zase přílišné zdůrazňování špatností české kuchyně a vyzdvihování kuchyní cizokrajných.

Avšak jisté je, že právě ve vaření se promítají dobové trendy a situace dosti značně. Zvláště vzhledem k tomu, že starší kuchařky, vydávané v době první republiky a dříve, ještě počítaly se ženou- hospodyní, jejíž hlavní starostí je právě vaření a péče o domácnost. Avšak měnící se situace po 2. světové válce přivedla ženy do zaměstnání, na což bylo třeba reagovat i novými recepty a předpisy, které zohlední zkrácení času, který žena může denně věnovat starosti o stravu rodiny. Proto bylo třeba vytvořit nové kuchařské knihy, které by již na nově nastalou situaci reagovaly. Jak jsme již uvedli, složité recepty si ženy stále častěji nechávaly

---

<sup>170</sup> JANKŮ-SANDTNEROVÁ, M. - JANKŮ, F. *Knih rozpočtů a kuchařských předpisů*, Praha, 1950

na víkendy či sváteční dny, kdy mohly investovat nepoměrně více času do přípravy pokrmů. Velice oblíbenou kuchařskou knihou se stala i publikace *Vaříme zdravě, chutně, hospodárně*, o jejímž masovém rozšíření a velké oblibě svědčí i četná další vydání. Oblíbené byly i kuchařky Viléma Vrabce.<sup>171</sup> „Já měla Vrabcovu kuchařku a učila jsem se z ní,“ vypráví informátorka 7. Informátorka 6 rozšířenost Vrabce také potvrzuje: „Já jí měla taky, ale koukala jsem do ní, jen když jsem nevěděla, jinak jsem vařila z hlavy.“ I další informátorky se učily vařit podle kuchařek. „Učila jsem vařit tak, že jsem něco pochytila z kuchařky, něco jsme pochytila doma,“ říká informátorka 9. Jako další zmiňovaly některé z informátorek i *Kuchařku naší vesnice*.<sup>172</sup> Ačkoli vycházely samozřejmě i další kuchařské knihy, byly tyto výše popsané nejčastěji zmiňovány našimi informátory, proto zde výčet ukončíme.

Ačkoli byly kuchařské knihy jistě neodmyslitelným vybavením takřka každé domácnosti, naše informátorky uvádějí, že postupně, jak stárly, nahlížely do jejich stránek již jen zřídka nebo pouze při některých zvláštních příležitostech, např. při pečení vánočního cukroví nebo slavnostních dortů pro své blízké. Argumentem pro toto časté počínání bylo hlavně to, že časem si každá z nich utvořila jakýsi „repertoár“ pokrmů, jejichž recepty znala z paměti a navíc i časem poupravila k „obrazu svému“, tak aby vyhovovaly jí při přípravě i její rodině při konzumaci. Navíc se zde projevovala i určitá konzervativnost, k níž se naše informátorky svorně přiznávají. Velká chuť experimentovat se příliš neobjevovala, navíc vzhledem k omezenému, často i nedostatečnému a hlavně ustálenému sortimentu ani naše informátorky necítily příliš možností, jak svůj jídelníček obohatit.

Bylo obvyklé a lze říci, že ani dnes ještě tento zvyk úplně neustal, že si ženy vedly i vlastní ručně psanou kuchařku. Proto je přirozené, že jedním z velice rozšířených (a dodnes častých) způsobů nabití nových receptů bylo opisování od kamarádek a příbuzných. „Od kamarádek jsme si dávali, měla jsem kamarádku hned přes koleje, byla vynikající kuchařka, tak od ní,“ říká informátorka 4. „Hodně receptů jsme si vyměňovaly,“ uvádí i informátorka 5. Informátorka 7 se pak často obracela na nejbližší příbuzné, od nichž čerpala především základní postupy ve vaření. „Hlavní recepty jsem si opisovala z rodiny, oni na to měli sešity, ale hlavně cukroví,“ vzpomíná a dodává: „Naše matky měly jako zálibu, než se vdávaly, tak si ty recepty psaly, a oni jim to opisovali i klucí, s kterejma chodili a měli z toho srandu, když jim tam napsal nějakou blbost do toho textu. A připisovali tam třeba pět deka nebo více.... Tak já to takhle vedu, ale teď neopisuju, ale vlepuju, hlavně moučníky podle toho dělám.“

---

<sup>171</sup> Např.: VRABEC, V. *Studená kuchyně: Na 1400 praktických pokynů a receptů*, Praha, 1956; VRABEC, V. *Teplá kuchyně. 1. díl*, Praha, 1961; VRABEC, V. *Teplá kuchyně. 2. díl*, Praha, 1965

<sup>172</sup> Např. HRUBÁ, M. - RABOCH, F. *Kuchařka naší vesnice*, Praha, 1965



Podobné vzpomínky má i informátorka 3: „Recepty jsme si vyměňovaly s kamarádkama, vždycky jsme probíraly vaření, teďko vařím po svém, spíš podle chuti, nebo se podívám na recept, ale dělám to po svém.“ Často se opisování receptů pojilo s určitou módou ve vaření či pečení, jak dokládá informátorka 2: „Vždycky [byla] nějaká vlna, jedna druhý to přepisovala, tak to v kuchařce vidíš, co mám od koho. (...)Rozdávalo [se to] mezi sebou, někdo měl svátek, tak přinesl ochutnat.“ Opisování a předávání receptů sebou neslo ještě jednu zajímavost, často si ženy nazývaly recepty podle kamarádky či kolegyně, od níž předpis získaly. Informátorka 2 tak s úsměvem vypráví, že jednu polévku překřtila na Švidekovou. „Od kolegyně jsme si předávaly, vždycky jsem tam měla napsáno, od koho to mám, abych si vždycky uvědomila od koho to je a vzpomněla si, co je to za buchtu,“ říká informátorka 8 o významu uvádět jména u receptů. Podobné zkušenosti pak měli i informátoři na vesnici. „Ze začátku jsme si recepty moc nedávaly, ale pozdějc už jo, občas něco z časopisů, ale spíš míň, neodbírali jsme Vlastu, televize nebyla, to bylo rádio, ani si nepamatujou, že by tam bylo něco o vaření,“ říká informátorka 11. „Byla móda měnit recepty, shánělo se, kde co šlo,“ vzpomíná podobně informátorka 10. Časopis Vlasta se však postupně stal bez velké nadsázky hitem a jeho obliba přetrvávala až dodnes.<sup>173</sup> Informátorka 9 vzpomíná jako ostatní na opisování receptů od kamarádek, ale říká, že měla „i výstřižky z časopisů- odebírala jsem Vlastu, tam byly recepty i s obrázkem.“

S vlepováním receptů úzce souvisí jejich výskyt v dobovém tisku. Vedle již zmiňované Vlasty byl od konce 60. let na trhu i časopis Praktická žena<sup>174</sup>, o němž vypráví informátorka 4: „V Praktický ženě občas něco bylo, vystřihávala jsem si [z ní].“ I informátorka 5 vzpomíná, že předpisy a rady často získávala „i z časopisů- Vlasta, Zahrádkář<sup>175</sup>- leccos tam bylo.“ Mnohdy bylo možné načerpávat inspiraci i v denním tisku. „Od začátku jsem brala Mladej svět<sup>176</sup>, byly tam recepty, ale málo,“ tvrdí informátorka 7 a dodává: „My jsme brali Svobodu<sup>177</sup> (středočeský deník), tak z toho jsme měli vystřihovánky.“ Dalším periodikem, v němž bylo možné občas nalézt rady do domácnosti a také předpisy, byla Mladá fronta.<sup>178</sup> „My jsme kupovali Mladou frontu, vycházelo Co nakoupit, co uvařit, tam jsem se inspirovala něčím, co jsem třeba zkusila,“ vzpomíná informátorka 2. Informátorka 8 uvádí i další periodikum, z něhož ženy čerpaly užitečné informace nejen o vaření. „Odebírala jsem několik let- sada malejch sešítků, jmenovalo se to

<sup>173</sup> Vlasta, Praha, 1947-

<sup>174</sup> Praktická žena, Praha, 1968-

<sup>175</sup> Zahrádkář: rádce ovocnářů, zelinářů, květinářů, vinařů a ostatních pěstitelů, Praha 1969

<sup>176</sup> Mladý svět: týdeník, Praha, 1959-2005

<sup>177</sup> Svoboda: časopis krajského a městského výboru KSČ Praha, Praha, 1953-1990

<sup>178</sup> Mladá fronta: deník mladých lidí, Praha, 1945-1990

Květen (pletení, šití, vaření)<sup>179</sup>, všechny možný takovýhle rady do domácnosti, pamatuju si, že tam byly šikovný recepty z mrkve.“

---

<sup>179</sup> *Ateliér Květen: Čtvrtletník se stříhovou přílohou a pracovními návody*, Praha, [1949-1997]

## 9. Všední versus sváteční jídlo

Účelem této práce není popsat jednotlivé pokrmy a jejich receptury. V této kapitole se tedy zaměříme na frekvenci užití některých základních potravin, jak byly popsány výše. Snahou bude nalézt rozdíly a paralely mezi stravováním během pracovního týdne a v době volna (svátků či dnů volna).

Na tomto místě je ještě třeba zmínit, že markantní rozdíly panovaly mezi rodinami, kde matka docházela a kde nedocházela do práce. V 50. letech ještě řada žen nechodila do zaměstnání, tudíž byla přirozeně starost o domácnost plně v jejich rukou, ale postupem doby se tato situace mění. I z politických kruhů byla zaměstnanost žen prosazována.<sup>180</sup> Generace narozené v prvních desetiletích 20. století, jejichž děti uzavíraly sňatky právě v době po 2. světové válce, ještě nebyly příliš zvyklé na model zaměstnané ženy. S tím samozřejmě souvisela i úroveň vzdělání žen, která se v této době začíná měnit, ale dosud byla velmi nízká, proto i jejich uplatnění bylo velice úzké. S jistou mírou nadsázky můžeme však říci, že se socialismus snažil podpořit ženskou emancipaci, tedy umožnit ženám pracovat v takových profesích, které byly do té doby doménou mužů. „Svaz žen zřizoval náborová střediska zajišťující ženám zaměstnání. Rozsáhle agitoval v tisku, kde prostřednictvím inzerátů lákal ženy k nástupu do práce.“<sup>181</sup> Avšak výsledkem povětšinou bylo, že se ženám práce ještě ztížila, protože společnost nebyla připravená na rovnost mužů a žen v rodinném životě (a do jisté míry to platí dodnes). Ženám tak nadále zůstávaly téměř veškeré domácí práce, které však musely vykonávat až po návratu ze zaměstnání, v odborné literatuře se někdy v této souvislosti hovoří tzv. „druhé směně“<sup>182</sup>. O zapojení mužů do starostí o stravu rodiny tak v této době nelze prakticky hovořit. Dokládá to i skutečnost, že při oslovování jednotlivých informátorů byly pro tyto účely téměř vždy doporučeny pouze ženy. Role mužů se tak v případě záležitostí kuchyně omezovala prakticky jen na opravy kuchyňských spotřebičů apod. Avšak vzhledem k již zmiňované skutečnosti, že často mladé rodiny bydlely s rodiči jednoho z manželů a jejich matky ještě obvykle nebyly zaměstnané, bylo běžné, že se starostí o domácnost a o děti pomáhaly babičky. Proto nepříliš aktivní účast mužů v těchto

---

<sup>180</sup> více viz např. BAUEROVÁ, J. *Ekonomická zaměstnanost žen a socialistické hospodářství*, Praha 1972; SVOREŇOVÁ - KIRÁLYOVÁ, B. *Žena 20. století ve světě práce*, Praha 1968; BAUEROVÁ, J. *Zaměstnaná žena a rodina*, Praha 1974; ČERMÁKOVÁ, M. - NAVAROVÁ, H. Ženy a transformační procesy v československé společnosti, in: *Sociologický časopis* 27, 1991, 2., s. 205 – 215; HAMERNÍK, E.: Postavení ženy v rodině za socialismu, in: *Sociologický časopis* 12, 1976, 1, s. 5 – 15; apod.

<sup>181</sup> PEJCHALOVÁ, J. *Ženské organizace a společenské postavení žen v českém prostředí v letech 1945 – 1989*, (diplomová práce Filosofická fakulta Masarykovy univerzity), Brno 2006, s. 24

<sup>182</sup> viz např. SELUCKÝ, R. *Člověk a jeho volný čas. Pokus o ekonomickou formulaci problému*, Praha 1966

záležitostech nebyla pocíťována tak palčivě. Postupně se však situace mění a nejmladší z našich informátorů narozené kolem poloviny 40. let se již nemohly tolik spoléhat právě na pomoc babiček, které již z velké části byly zaměstnané.

Reakcí na tuto skutečnost bylo zřízení různých institucí, velký rozvoj zažilo např. družstvo *Osvobozená domácnost*,<sup>183</sup> která měla ženám pomáhat s domácími pracemi a dalšími povinnostmi, např. hlídání dětí, starost o oděvy- praní i čištění, apod. Ale tyto podniky se ukázaly jako ne příliš progresivní, spolehlivé a finančně dostupné, tudíž z obecného hlediska nehrály výraznější roli. „V šedesátých letech již začal být neúspěch původní maximalistické koncepce naprosto jasný a podniky Osvobozené domácnosti se stále výrazněji měnily na dílčí provozovny služeb, z nichž nejžádanější byly patrně mandlovny a čistírny.“<sup>184</sup>

Vedle toho se objevuje řada pokusů, jak ženám ulehčit s vařením. Zvláště od 60. let se propaguje a rozšiřuje sortiment polotovarů<sup>185</sup> a instantních potravin, jejichž výhodnost a prospěšnost pro zdraví se zdůrazňuje v reklamních kampaních. Vaření z takovýchto surovin však vyžadovalo jiné postupy, vznikaly tak kuchařské knihy specializující se právě na vaření z polotovarů a instantního zboží.<sup>186</sup>

## 9.1 Rozdíly mezi venkovem a městem

Zároveň lze jistě vidět i množství rozdílů mezi městem a venkovem. Na venkově se zaměstnanost žen velice často odehrávala v místních podmínkách. Některé pracovaly na polích své rodiny nebo širšího příbuzenstva a z toho jim pak většinou vyplývaly různé materiální výhody, tedy jejich práce nebyla oceňována penězi ale často spíše surovinami, jak o tom hovoří např. informátorka 2. Se vznikáním JZD a státních statků však již i ženy přispívaly do rodinného rozpočtu svou mzdou. Avšak platilo, že pokud rodina pracovala v místě svého bydliště, bylo běžné, že ženy chodily domů dovařit oběd a celá rodina se sešla ke společnému jídlu již okolo poledne. Avšak v důsledku nedostatku času bylo zvykem vařit

<sup>183</sup> o tomto socialistickém výdobytku hovoří např. K. Jechová: JECHOVÁ, K. *Osvobozená domácnost*, in: TŮMA, O. - VILÍMEK, T. (eds.) *Historik v soudobých dějinách: Milanu Otáhalovi k osmdesátým narozeninám*, Praha 2008, S. 58 - 73

<sup>184</sup> KNAPÍK, J.- FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*, sv. I A - O, Praha 2011, s. 644

<sup>185</sup> to dokládají i příručky zabývající se právě normami a postupy při výrobě polotovarů, zde zmiňme např. *Jednotné technologické postupy. Zeleninové výrobky a polotovary*, Praha 1962; *Jednotné technologické postupy. Sterilované hotové pokrmy a kuchyňské polotovary*, Praha 1962; *Jednotné technologické postupy. Díl 1, Ovocné výrobky a polotovary*, Praha 1962

<sup>186</sup> např. *Vitana vaří za vás*, Byšice [mezi 1950 a 1970]; ŽEMLIČKOVÁ, G. *Vaříme s Vitanou. 2. [část]*, [Praha] 1971; BŘÍZOVÁ, J. *Vaříme z polotovarů a konzerv*, Praha 1963

pokrmu rychlé a jednoduché. Tedy ve většině případů bezmasé. K večeři se pak ohřívalo, co zbylo od oběda, nebo se připravila večeře studená, uplatňoval se tedy stejný postup jako po celá předešlá staletí.

Ve městech byla situace trochu odlišná. Vždy záleželo na situaci rodiny, jestli žena do zaměstnání docházela nebo nikoliv. Často však ještě bydlelo více generací najednou a to zpravidla i v jedné domácnosti, proto nebylo výjimkou, že matky (babičky) nebyly zaměstnané, aby se mohly postarat o širší rodinu, jako tomu bylo v případě manželů informátorky 1 a informátora A. „My jsme měli moc hezký mladý manželství, protože všechno obstarala maminka s tatínkem.“

Navíc možností, jak se uplatnit na trhu práce pro ženy příliš nebylo. Toto tvrzení však neplatí samozřejmě bezvýtku a je nutné přiznat, že se tím dopouštíme značného zkreslení. Ale pokud se zaměříme na oblast Benešovska a potažmo přímo Benešova, tak je nutné zde zmínit několik faktorů, které nás vedly k této generalizaci, platící pro zdejší region. Benešov měl zemědělský charakter, ještě dlouho do doby socialismu zde stály statky a velké množství obyvatel se tak zabývalo zemědělstvím. Ve městě se příliš neprosadily průmyslové podniky, které by zajistily práci mnoha lidem a změnily by tak celkový trh potenciálních zaměstnavatelů. Rozvoj průmyslu tak zde byl velice postupný a dodnes je v regionu málo zastoupen.<sup>187</sup> Ženy tedy mohly nalézt uplatnění v úřednických, učitelských či zdravotnických profesích, jako prodavačky v obchodech či pracovnice v zemědělství, apod.

Informátorky 6 a 7 se shodují, že v 50. letech ještě množství žen zůstávalo doma. „Maminky moc nebyly zaměstnané, děti venkovské měly maminky u státních statků nebo u JZD,“ říká informátorka 6 a informátorka 7 k tomu dodává: „Pak postupně začly chodit do zaměstnání, ale když jsme byli v obecní [škole], tak bylo málo maminek zaměstnaných.“ I zaměstnané ženy se však často vracely domů před polednem, aby uvařily oběd. V takových případech chodily i školní děti na obědy domů a často se vraceli i muži. A tak se rodina sešla u společného jídla již v poledne, potom se vracela zpátky do práce. Informátorka 6 tvrdí, že tomu bývala přizpůsobená i pracovní a tedy v případě obchodů i otevírací doba, vypráví, že bylo běžné, že obchody byly přes poledne zavřené, zaměstnanci šli domů na oběd a teprve kolem druhé hodiny se vraceli zpět. Sama tento model zažila, když pracovala v jednom z místních železářství. Informátorka 7 pak dokládá podobnou situaci: „[Tchýně] chodívala

---

<sup>187</sup> více viz např.: KOL. AUT. *Historie a současnost podnikání na Benešovsku, Vlašimsku, Voticku a Sázavsku*, Žehušice 2003; TYWONIAK, J. Počátky průmyslové velkovýroby na Podblanicku, In: *Sborník vlastivědných prací z Podblanicka, Č. 1 (1957)*, s. 58-84

hodinu před polednem, něco jednoduchýho uvařila.“ Avšak v podnicích, kde fungoval směnný provoz, se pracovní doba řídila jinak. To je i případ informátorky 2, jejíž manžel pracoval na směny, tudíž se doma stravoval nepravidelně. „Když přijel ve 4 hodiny, nestačil oběd, tak jsem začala vařit, aby bylo jídlo teplý večer, protože u nich bylo zvykem, že maminka, když přišla, tak vařila, to jsem ze začátku těžce nesla, i když jsem z jídelny školní byla zvyklá. (...) Jsem z domova byla zvyklá, že se u nás nevařila večere přes tejden, měli jsme hrnek melty a chleba s něčím namazanej.“ Je jisté, že se zde opět do jisté míry musíme dopouštět zjednodušení, protože vždy záleželo na zvycích konkrétních rodin, ale je nutné se domnívat, že v podobných případech, kdy se lidé nevraceli na obědy domů, bylo nutné, aby se hlavní společné jídlo přesunulo na večeri, i to bylo jedním z důvodů, častějších teplých večerů než tomu bývalo dříve. Zvláště pokud aspoň někteří členové rodiny neměli možnost se stravovat přes den v závodních jídelnách.

Je tedy vcelku jisté, že vzhledem ke společenským změnám, mezi něž masivní vzrůst zaměstnanosti žen jistě spadá, se měnila i struktura jídelníčku. Složitá a zdoluhavá příprava každodenních jídel již nepřipadala v úvahu. Ještě více se tak oproti dřívějším dobám prohloubily rozdíly mezi vařením ve všední a sváteční dny, či dny volna.

## **9.2 Frekvence konzumace z pohledu informátorů**

Ačkoli bylo snahou vládních kruhů prosadit co nejčastější konzumaci především masa a masných výrobků a doložit tím tak výhodnost a pokrokovost plánovaného hospodářství v socialistických zemích, jak již bylo řečeno, v otázce konzumování masa dlouho nebylo dosaženo požadovaného stavu, maso bylo nadále spíše svátečnějším rozhodně ne každodenním pokrmem. Pravdou však zůstává, že s rozšiřováním jídelen veřejného stravování se pomalu začalo dařit prosadit do jídelníčku širšího obyvatelstva více pokrmů z masa. Avšak šlo o dlouhodobý proces, jehož vývoj je právě v námi sledované době značně rozdílný. Informátor 3 tvrdí, že se „jídlo míň pestře, vařilo se akorát pečený maso a omáčky, mletý maso- nedělaly se třeba holandský řízky.“ A domnívá se, že změna nastala, „jak narůstal sortiment zboží, až tak v 60. letech, do té doby rejže se moc nevařila, čočka taky ne, protože nebyla.“ V raných 50. letech se informátorka 1 seznámila se svým budoucím manželem, jehož rodiče vlastnili restauraci. „Já když jsem začala chodit s Jiřím, tak jsem byla úplně nadšená z masa, protože oni měli restauraci, [my] maso jsme měli jednou za tejden.“

Informátorka 2 vypráví o období první poloviny 60. let, kdy se přivdala do Benešova, ale její vzpomínky jsou podobné jako starších informátorů: „Přes tejdén jsem vařila maso minimálně, takže jsem koupila, já nevím třeba, abych měla na polívku.“

Za sváteční tak lze jednoznačně označit pokrmy, kde bylo maso základem, (ostatně nejinak je tomu dodnes), především většina informátorů udává na prvním místě omáčky a pečeně, většinou doplněné knedlíky. Maso tak pro většinu našich z nich bylo víkendovou a sváteční záležitostí. „Většinou jsem měla tu sobotu, jsem udělala nějakou omáčku z toho masa, abych měla vývar, polívku, tuhle tu vývarovku jsem vařila opravdu jenom na neděli, jsem si udělala nudle nebo drobení nějaký. Většinou jsem upekla maso, nejčastěji se peklo, udělalo se třeba knedlík, zelí, abych udělala nějakou luštěnku, když jsem jí dostala, abych udělala třeba nějaký pečený maso hovězí.“ Jak jsme již uvedli výše, neobvyklou nebyla ani konzumace koňského masa. „Já jsem se za to styděla, že to jíme, zezačátku, ale moje babička říkala, dyť si to vem, ten kůň je nejčistší zvíře, ten se nezapije z kaluže, kde je špína,“ říká informátorka 1.

Z celkového pohledu nelze říci, že by informátoři byli zcela jednotní v pohledu na frekvenci konzumace ovoce a zeleniny. Jedni se domnívají, že se zeleninou leckdy nahrazovalo maso. „Jídelníček se skládal během celého týdne z bezmasých jídel- nastavovaná kaše, zeleniny hrozně- maminka dělávala zadělávaný kedlubny. Všecko se nahrazovalo zeleninou. I v restauracích v té době měly bezmasý jídla- třeba zeleninový karbanátky. Nahrazovalo se to bramborama-na zimu pro rodinu 3 pytle brambor,“ tvrdí informátor A. Ale např. informátorka 8 je jiného názoru: „Ono se to tolik nejedlo jako teďko, aby se kupovalo jako dneska celej rok, ale na zimu jsme kupovali jabka.“ O neobvyklosti konzumace některých druhů zeleniny zasyrova svědčí i vzpomínka informátorky 2: „Spolužačka jedla papriku, tak jsem na ní zůstala koukat.“ I dovozové druhy ovoce mohly vyvolávat nedůvěru mezi konzumenty. „Poprvé jsem jedla banán ve škole, moc mi nechutnal,“ říká informátorka 2.

Většina informátorů se však shoduje na častém vaření sladkých jídel, která tak leckdy nahrazovala právě masité pokrmy. Zvláště v letních měsících, pokud měli zdroje z vlastní zahrádky nebo dostali ovoce od příbuzných nebo známých, tak se jídelníček často během pracovního týdne opíral o sladká jídla. „Byla jsem zvyklá vařit bezmasý jídla- lívance, vdolky, pečený sladký jídlo, kynutý knedlíky plněný, a hodně jídel z brambor, i když jsem jich neznala tolik, nebyla jsem zvyklá vařit bramborák z domova,“ vypočítává informátorka 2 a dodává: „V létě ovocný knedlíky se všim, co šlo, palačinky, lívance.“

Zároveň lze říci, že se v mnoha rodinách ještě alespoň v 50. letech dodržoval páteční půst. Dokládá to i informátor C: „Rodiče to dodržovali, babička na to byla choulostivá, my už jen tak jako, já už vůbec ne, manželka jo, ta spíš se snažila.“ Informátorka 2 tuto skutečnost také potvrzuje, ačkoli přiznává, že se páteční oběd příliš nelišil od ostatních všedních dní, kdy se vesměs jedla také bezmasá jídla. Další informátoři pak sice odmítali, že by dodržovali půst, ale jejich výpovědi tuto skutečnost vyvracejí. Např. informátorka 4 vypráví: „Půst se nedodržoval- ale stejně jsme maso nevařili, “ podobně jako informátorka 5, která tvrdí: „V pátek se ani nedržel půst, ale byl bezmasý oběd, lívance, buchty.“ Informátorka 7 o sobě prohlašuje, že nikdy nebyla nábožensky založená, ale „my jedli celej tejden bezmasý, ale půst jsme teda v pátek měli, to se pekly buchty většinou.“ Ačkoli je téměř jisté, že v případě našich informátorů nešlo v případě bezmasého pátku o půst zakotvený ve víře, jeho existence nám dokládá hlubokou zakořeněnost tohoto zvyku. Tento model dokonce přešel i do veřejného stravování, kde se většinou právě v pátek strážníkům také podávala bezmasá, často sladká, jídla. Ačkoli se v různých časových obdobích objevovaly snahy o to nahradit bezmasý pátek jiným dnem, aby se tak narušila kontinuita tohoto původně křesťanského zvyku. Za opravdový půst pak většina našich informátorů označuje půst na Velký pátek, někteří uvádí i na Bílou sobotu, či na Štědrý den.

Pokud bychom měli na závěr shrnout poznatky učiněné v této kapitole, musíme na prvním místě říci, že se za sváteční pokrm byl považován takový, který si vyžadoval delší přípravu a jehož základem bylo většinou maso. Nevyplynulo to tedy pouze z jeho nedostatku na trhu, ale tento stav byl i výsledkem celkových proměn společnosti, dělby práce a její specializace, která odvedla lidi dále od domu, než tomu bývalo dříve. Do námi sledovaného období pak spadá počátek masového trendu dojíždění za prací, které se v dalších desetiletích prohlubovalo a v současnosti je něčím zcela běžným a velice častým. Tato situace odvedla postupně i většinu ženské populace z domácnosti za zaměstnáním, které se stalo pro rodinu v mnoha případech existenčně nutným. Avšak tyto změny se musely nutně odrazit i ve skladbě denních jídel. V mnoha rodinách se tak přešlo na model teplých večeří.



## 10. Moučníky

Vedle celé řady sladkých jídel, která naši informátoři běžně a často připravovali, pekli samozřejmě i moučníky a dezerty a to především na víkend či na sváteční dny. Proto se na tomto místě zmíníme stručně o jejich přípravě. „Pekla jsem na sobotu na neděli, v sobotu ráno, přes tejdén minimálně,“ dokládá informátorka 2. Většina našich informátorů se shoduje na tom, že asi nejoblíbenější a nejčastější byly nejrůznější kynuté buchty a koláče. Samozřejmě záleželo opět na sezóně, v létě převažovalo pečení ovocných koláčů. „Hodně se peklo kynutý a štrůdly, doba sezony jablek, různý ty těsta, já jsem v té době dělala podle tý kuchařky (Kuchařka naší vesnice, Praha, 1965 – pozn. aut.) taženěj, to byla taková ta klasika,“ vypráví informátorka 2, podobně se vyjádřily i informátorky 1 a 3. Na venkově se ještě v této době běžně připravoval „podomácku“ tvaroh, který se pak dával jako nádivka do moučníků. „Buchty se pekly, takový rohlíky, zakroutily se, byl tvaroh, z mlíka se dělal doma,“ tvrdí informátorka 10 a informátorka 11 k tomu dodává: „Tvaroh moc dlouho nevydržel, muselo se to co nejdřív zdělat.“ I informátorka 8 dokládá oblibu kynutých koláčů a štrůdlů: „Nejvíc jsem pekla tvarohový věci, kynutý obyčejný zabalovaný, štrůdl, litou buchtu ovocnou, bublaninu (třešně, s rybízem,...).“

Zde je nutno zmínit, že právě v pečení sladkých dezertů se asi nejvíce projevovala dobová móda. Recepty pak většina informátorů získávala jak z kuchařek, tak od známých, kolegyně i kamarádek.

Avšak jak dokládají celkově výpovědi našich informátorů i v přípravě dezertů a moučníků panovala jakási konzervativnost, patrná ostatně obecně ve vaření, chuť experimentovat se objevovala minimálně a většina informátorů připouští, že časem ustrnula na oblíbených receptech a to i v případě moučníků. „Trošku jsem lpěla, co jsem uměla, nechtěla jsem pouštět do něčeho nového, my jsme si hodně předávaly předpisy mezi sebou,“ říká informátorka 2.

Tematika moučníků je jistě velice rozsáhlá a patřilo by věnovat jí podstatnější část textu, ale my se nyní přesuneme k příbuznému tématu a tím bude navštěvování cukráren a pohostinských zařízení vůbec.

## 11. Návštěvy restaurací a cukráren

### 11.1 Restaurace

V době socialismu byla i pohostinská zařízení sdružována pod větší celky - ve městech pod státní podnik Restaurace a jídelny a na venkově pod družstvo Jednota. Avšak toto rozdělení nepanovalo absolutně bez výjimky. Ideou byla i v tomto případě unifikovanost, tedy aby stejné jídlo chutnalo všude stejně, pro tyto účely byly vytvářeny speciální normy pro konkrétní pokrmy, avšak je patrné, že se běžně porušovaly. Po znárodnění soukromých pohostinství, restaurací, ale i cukráren a kaváren mnohdy zůstal stejný personál, bývalý majitel se tak často stával pouhým zaměstnancem ve svém (dříve) vlastním podniku. Vlivem přerozdělování se téměř eliminoval i boj s konkurencí. Vzhledem ke znárodnění soukromých zařízení se často vytrácela i snaha poskytovat kvalitní služby. Záleželo tedy na povaze a charakteru konkrétních lidí, jestli se budou snažit bez dříve zřejmé motivace i nadále zlepšovat nebo alespoň udržet úroveň svého zařízení. Proto pamětníci těchto dob často vypráví o nevrle obsluze a špatných mírách např. u piva. Avšak pravda je jistě mnohověstevnatá, nelze ji plně zjednodušovat a naším cílem není hodnotit kvalitu poskytovaných služeb, ale pouze zaznamenat některé trendy v této oblasti.

Zajímavé jistě je, že ještě ve sledované době se alespoň v regionu, který zde popisujeme, ale jistě nebyl osamocen, objevuje konzervativnost v navštěvování těchto zařízení. Informátoři shodně uvádí, že pro mladou dívku se neslušelo navštěvovat restaurace či hospody. „My jako holky jít si sednout do hospody, to by byla pěkná ostuda,“ tvrdí informátorka 3 a dodává: „S klukem třeba už někam jo, ale samy holky ne.“

Informátor A pak vzpomíná, že na oběd nebo na večeři se do restaurací běžně nechodilo. Běžnější bylo, že restaurace v době polední navštěvovali dělníci a další zaměstnanci, kteří se nestravovali doma. „Byla spousta relativně lacinějších hospod, kde si se najedla slušně, ale běžně se na jídlo nechodilo, tohleto bylo pro lidi zaměstnaný, co se rychle potřebovali najíst.“ Manželé informátor A a informátorka 1 vzpomínají na svou návštěvu USA v 60. letech, kam emigroval bratr informátorky, kdy s údivem sledovali spoustu mladých lidí na schůzkách v restauracích. Tento jev se v Československu zabydloval velice pomalu, ale v námi sledované době byl ještě hlavně v menších městech naprostou raritou. „Tady se na jídlo na rande nechodilo, v těch padesátých letech, za svobodna vůbec ne, v hospodách bylo dost lidí, ale byli tam pivaři,“ říká informátor A.

Informátorka 4 potvrzuje slova ostatních citovaných pamětníků. Ani ona restaurace běžně nenavštěvovala. Ale vzpomíná si na zvyk chodit na odpolední čaje, tedy setkání většinou mladých lidí často v místním kulturním zařízení, kde hrála živá hudba a tancovalo se. „V kulturáku bejvaly čaje, tak to jsme chodili tancovat, ale jinak jsme do hospod nechodili, i na plesy jsme tam chodili, do kulturáku.“

Situace na vesnici byla podobná. Ani zde nebylo ve zvyku chodit se najíst do místních hospod, stejně jako v případě města se zde pouze v poledne scházeli lidé, většinou dělníci nebo zaměstnanci JZD či státních statků, na oběd. Informátorka 9 pak tvrdí: „Tehdy se moc nechodilo na jídlo do restaurace, nebyla to taková móda, ani na kafe, nebyl to zvyk.“ „Ty starý lidi to neměli ve zvyku,“ domnívá se informátor B. Ve zkoumané době ještě přetrvávaly jiné příležitosti a místa k setkání, a to nejen ve městech, kde se lidé mohli potkat na trzích či později v obchodech či samoobsluhách. „Na vesnicích se ženský setkaly v neděli v kostele. U nás se toho sházelo hodně, táta byl lidovej vypravěč. V zimě přišly ženský na draní, otec jim čet Čachtickou paní, vycházelo to v novinách, tak to vystříhával a sešil to do knížky nebo se vypravovaly všelijaký báchorky. Od jara se [lidé] zase sházeli, byly každoročně máje, divadla, hodně zábav,“ vzpomíná zešíroka informátorka 9 na své dětství v 50. letech. Zároveň však mnohdy platilo, že lidé do místních hostinců na jídlo přicházeli při určitých příležitostech, jakými byly třeba plesy místních spolků nebo zábavy. „V hospodě se vařovalo, učitelky sem chodili na obědy, při těch plesech taky,“ dokládá informátorka 11. Jinak však potvrzuje, že při běžném provozu chodili do hospody pouze muži sami na pivo.

„V tý vsi, kde jsem se narodila, byly 2 hospody, v jedný se tancovalo a pilo pivo a v druhý se dobře jedlo, oba byli řezníci, takže u toho měli i krám,“ vypráví informátorka 9.

## 11.2 Cukrárny, kavárny

Ani obliba prvorepublikových kaváren nepřezila do této doby. Zvláště v menších městech sice existovala vždy řada cukráren, ale sloužily spíše jako pouhé obchody než místa pro setkávání nebo trávení volného času obecně, pro to byly i přizpůsobeny jejich interiéry, většinou se zde nenacházelo příliš míst k sezení, zákazníci by je stejně příliš nevyužívali. „Kaváren moc nebylo, nechodilo se sedět do cukráren, to se kupovalo do ruky, ale bylo jich vcelku dost, každej cukrář si pekl svoje, takže sis vychytala, co Ti kde chutnalo,“ říká informátorka 3. Návštěva cukrárny byla tedy pro naše informátory převážně slavnostní

záležitostí, nebyla místem častých schůzek s přáteli, jak to můžeme pozorovat dnes. „My i jako ženský jsme si koupily v cukrárně něco a šly jsme k jedný, takhle jsme se scházely jako mladý pani. Nechodilo se moc, třeba jednou za čas příležitostně,“ vzpomíná informátorka 3. „Cukráren bylo několik- chodili jsme na zmrzlinu, u Jindrů se dalo i sednout, vždycky jsme tam šli pro zákusky. (...) Zákusky se moc neměnily, pořád stejný. (...) Zmrzlina kopečková, moc druhů asi nebylo, chodila jsem na zmrzlinu s hrníčkem (babička mi vždycky dala),“ vzpomíná informátorka 4 na dobu svého dětství v 50. letech. Informátorka 6 na otázku, zda chodila do cukrárny, odpovídá: „No vysedávat ne. Zašlo se spíš, když jsme byly někde na služební cestě, když se čekalo na vlak, tak se zašlo do cukrárny, ale na kafe ne, to spíš na ten zákusek.“ Příležitostně navštěvovala cukrárnu i informátorka 7: „To my takhle z práce po vejplatě jsme si šli sednout na dort s pařížskou šlehačkou, ale to bylo jen výjimečně.“

## 12. Změny stravování v důsledku migrace

Migrace s sebou přináší mnoho nových podnětů a zároveň dostává člověka i do celé řady situací, v níž musí konfrontovat své dosavadní zkušenosti z „původního terénu“ s tím novým. Jídlo a kultura stravování obecně může být jedním z prvních zážitků, které na imigranta v novém prostředí čeká.

Nemusí se však jednat pouze o migraci z jednoho státu do jiného. Zvláště v minulosti byly patrné rozdíly ve stravování i mezi rurálním a urbánním prostředím. Proto zde budeme hovořit o migrantech z venkova do města. V současnosti již nemůžeme hledat propastné rozdíly mezi stravováním na vesnicích a ve městech. Ale v ne příliš vzdálené minulosti byly odlišnosti patrné „na první pohled“. V tomto textu se budeme zabývat migranty do urbánního prostředí v 50. a 60. letech 20. století, kteří změnili místo bydliště v důsledku sňatku nebo získání lukrativnějšího zaměstnání. Konkrétně se bude jednat o město Benešov, do něhož se naši informátoři v této době přistěhovali.

### 12.1 Jídlo jako nositel domova

Příprava a konzumace jídla není čistě fyziologickou potřebou, ale i potřebou a zkušeností sociální, na níž je možné pozorovat celou řadu kulturních a sociálních aspektů konkrétní sociální skupiny.

V předchozích staletích se jídelní kultura odlišovala především geograficky. Odlišnosti mezi sociálními vrstvami společnosti byly patrné především v množství konkrétních pokrmů a surovin, popřípadě přítomností nebo nepřítomností např. exotických potravin a koření, které si na svém stole mohli dovolit jen ti nejmajetnější.

Dnes však jsou specifika dána spíše sociální vrstvou, k níž zkoumaná skupina přináleží, než příslušností k určitému regionu. V současné době jsou rozdílné naopak suroviny, z nichž konkrétní pokrm připravujeme.

Pocit domova tak již nevychází jen z pokrmů připravovaných v konkrétní lokalitě, ale je spíše záležitostí užší rodiny, v níž se konkrétní pokrmy připravují určitým způsobem. Jídlo nám tak může evokovat celou řadu zkušeností a zážitků. Proto může být pro imigranty jedním

z prvních pocitů rozčarování či údivu v novém prostředí. Zároveň může jídlo představovat i vlastní únikový svět a může být i pojátkem s původním domovem.

„Každá kultura má své kategorizace jídla, systémy toho, co je a není požitelné a jakým způsobem jsou tyto položky požitelné. To, co jíme a jakým způsobem, nás charakterizuje jako členy určitého společenství.“<sup>188</sup> Jídlo je tak důležitým aspektem, který charakterizuje danou kulturu či společenství. Již slovenský etnograf J. Čaplovič<sup>189</sup> považoval stravu za jeden z etnoidentifikačních znaků národa. Stravovací návyky se pak člověk učí v procesu socializace, proto je jeho rodina prvním polem, kde si utváří své chuťové preference. „Jedno z nejsilnějších evokačních polí, které jídlo spjaté s rodinou a dětstvím, vyvolává, je proto právě domov.“<sup>190</sup> Jídlo a pokrmy dokáží evokovat domov i při pouhém vzpomínání, není tedy třeba jídlo přímo konzumovat.

## 12.2 Adaptace na nové prostředí

Společné stravovací návyky jsou charakteristické pro danou sociální jednotku, především rodinu. V. Dvořáková– Janů tvrdí po vzoru R. Barthes<sup>191</sup>, že „kuchyň jedné rodiny může být pokládána za idiolekt.“<sup>192</sup> Sociální změna se tak často dotkne i stravovacích návyků.

V případě našich informátorů se jednalo především o sňatek a s tím spojenou změnu bydliště, která zapříčinila i nutnou přeměnu v jídelní kultuře obecně. Ta byla způsobena nejen novým rodinným stavem a nutností přizpůsobit požadavky dvou lidí pocházejících z různého prostředí, ale také obecně socioekologickými podmínkami nového bydliště. Vzhledem ke skutečnosti, že vaření a práce v kuchyni byla a dosud je především v rukách žen, byly a jsou to právě ony, pro něž je změna prostředí a přizpůsobení se novým podmínkám spojena právě i se starostmi o výživu rodiny. Ženy si tak ze své původní rodiny přináší určité stravovací zvyklosti, které musí v nové situaci přizpůsobit nastalým podmínkám.

Při analýze dat pocházejících z našeho výzkumu se můžeme zaměřit na tři základní aspekty. Jednak lze zkoumat, jak se proměňuje jídelníček a jídelní kultura obecně, pokud se

---

<sup>188</sup> POKORNÁ, Anna. *Domov pod pokličkou. K antropologii jídla*, (diplomová práce, Fakulta humanitních studií UK, Katedra obecné antropologie), Praha 2008, s. 11

<sup>189</sup> Ján Čaplovič de Jeszenova (1780 – 1847)

<sup>190</sup> Ibid. s. 12

<sup>191</sup> BARTHES, R. *Mytologie*, Praha 2004

<sup>192</sup> DVOŘÁKOVÁ– JANŮ, V. *Lidé a jídlo*, Praha 1999, s. 16

žena vdá, ale zůstane v místě svého bydliště nebo dokonce v domácnosti svých rodičů (výpověď 1). Dále, pokud se po sňatku žena přestěhuje do místa bydliště svého manžela nebo dokonce do domácnosti jeho rodičů (výpověď 2). Poslední je situace, kdy se novomanželé přestěhují společně do úplně jiného místa, které je nové pro oba (výpověď 3).

### 12.3 Analýza

V této části se budeme věnovat konkrétním příkladům na základě uskutečněných rozhovorů s informátory. Budeme analyzovat v jednotlivých výpovědích, jak se proměňují stravovací zvyklosti v důsledku migrace do urbánního prostředí. Z celkového množství informátorů byly vybrány 3 manželské páry, jejichž společné soužití bylo podmíněno migrací jednoho z nich do jiné obce.

Informátorky ve většině uváděly, že do svatby neuměly vařit. Pouze informátorka 4 uvedla, že v kuchyni asistovala od malička, protože byla nejstarší z devíti dětí. Ta pak svoje schopnosti zúročila, když se vdala. Zatímco jiné informátorky vyprávěly, že jejich znalosti vedení domácnosti a vaření byly mizivé, dokud se nevдалy a nebyly nucené vést domácnost vlastní.

Zajímavé je, že v tomto bodě se jednotlivé výzkumy rozcházejí. Ve studii *Stravování na venkově za socialismu*<sup>193</sup> se dozvídáme opačné stanovisko, kdy větší množství dětí v rodině naopak způsobilo opačný efekt. „K práci v kuchyni byly vedeny již od útlého dětství. (...) Se zvyšujícím se věkem se podíl děvčat na pracích v kuchyni zvyšoval a v době, kdy se vdávaly, již byl samostatně schopný vést domácnost.“ A dodávají, že v jedné rodině, „kde bylo jedenáct dětí, matka dcery nepustila k plotně z toho důvodu, aby nesnědly všechny suroviny, a dcery pomáhaly pouze s pomocnými pracemi a vařit se naučily, až když měly vlastní domácnost.“

Zde je třeba zmínit jednu důležitou okolnost, která do značné míry ovlivňovala novou situaci, v níž se informátorky po svatbě ocitly. Naši informátoři změnili místo bydliště v důsledku sňatku nebo získání zaměstnání. V některých případech se pak stávalo, že žena zůstala po sňatku se svým manželem bydlet u svých rodičů. Avšak v době, o níž hovoříme, nebylo výjimkou, že novomanželé spravovali s rodiči jednoho z nich dokonce jednu domácnost a to i v případě, že se jednalo o byt. Nešlo tedy pouze o rodinné domy, kde mladý

---

<sup>193</sup> NOVÁKOVÁ, D. - NOVÁK, P. *Stravování na venkově za socialismu, Prameny a studie*, 44, Praha 2010, s. 64

pár měl sám svou bytovou jednotku. V tomto případě se pak celá rozrostlá rodina stravovala společně nebo minimálně obývala jednu společnou kuchyni, v níž většinou „vládla“ matka jednoho z nich.

#### 12.3.1 Výpověď 1- manželé: informátor A (\*1930, stavební inženýr) a informátorka 1(\*1931, účetní)

Informátorka 1 vypráví, že s manželem po svatbě v roce 1954 bydleli v bytě s jejími rodiči, kde domácnost i po jejich svatbě spravovala matka. Situace byla způsobena tím, že matka informátorky nedocházela do zaměstnání, tudíž veškeré vaření zastávala sama. Manžel informátorky, informátor A v této souvislosti poukazuje na to, že tato situace nebyla ničím neobvyklým. „Je potřeba si uvědomit, že v té době tak 80 možná i 90 procent mladejch lidí bydlelo i po svatbě s rodičema, ty byty tady nebyly,“ domnívá se informátor A. Informátorka proto své stravovací zvyklosti nemusela po svatbě měnit ani přizpůsobovat vkusu manželově. Informátor A se tak musel více podřídit jídelním návykům své nové rodiny. Sám pocházel z nedaleké vsi, avšak město, kam se po sňatku přestěhoval, důvěrně znal, tudíž pro něj migrace do města nepředstavovala žádnou výraznější změnu.

Informátorka 1 nebyla vzhledem k situaci nucena učit se vařit a vést domácnost ihned po provdání, ale podle vlastních slov začala více vařit, až v době, kdy její matka již nemohla zastat tolik práce. Jejich svatba se uskutečnila v roce 1954, kdy se ještě ve městě, v němž poté bydleli, konaly pravidelné trhy na náměstí, kde bylo možné zakoupit celou řadu surovin, které si lidé ve městě nemohli sami vypěstovat. Informátorka proto uvádí, že v této době byla jejich strava velice závislá na roční době. Navíc platilo, že obyvatelstvo města nemělo takový přístup k surovinám, jako tomu bylo na vesnici, tudíž bylo více závislé na zásobování místních koloniálů a obchodů obecně. Velká část měšťanů měla ale také příbuzné na venkově, od nichž některé suroviny, např. vajíčka či ovoce, mohla získávat. Informátor A pak uvádí, že sami tuto možnost neměli. Avšak otec informátorky zdědil v nedaleké obci pozemek, na němž pak pěstovali celou řadu plodin, které pak představovaly jednak podstatné přilepšení v jídelníčku a v době války i v době krátce po ní směnný artikl. Informátorka vypráví o své matce, že „třeba vypěstovala květák a cibuli, to bylo nedostatkový, tak to vzala a šla ke svrškaři, potřebovala pro nás boty, tak mu dala za to cibuli, květák a on nám udělal svršky a pak to dal ševcovi a ten je ušil.“ Podobným způsobem pak podle našich informátorů fungoval například nákup masa, vzhledem k nedostatku většího množství nebo kvality, se, jak sami



přiznávají, uchýlovali k tomu, že řezníkovi občas přinesli něco ze svých výpěstků na přilepšenou a on jim pak schoval lepší kus masa.

Zajímavým faktem je, že ačkoli informátoři bydleli prakticky v centru města, tak po dlouhou dobu chovali množství domácích zvířat, vedle drůbeže dokonce i prase. Postupně do konce 50. let tento odchov redukovali. „Bydleli jsme uprostřed města a pěstovalo se tam prase, slepice, krůty, husy a to bylo v centru města, malej dvorek a zahrádka, tak na tom dvorku se to odbyvalo.“ Sami informátoři pak tuto skutečnost z dnešního pohledu považují za podivuhodnou.

Informátor A navíc dojížděl do zaměstnání do nedaleké obce. Na obědy se tudíž domů nevracel. Jeho manželka naopak pracovala v místě bydliště, stejně jako její otec, oba tudíž pravidelně docházeli na obědy domů. Situace byla navíc ovlivněná právě skutečností, že matka informátorky zůstávala i nadále v domácnosti, proto pro ni nebyl problém denně vařit oběd. Informátor A tedy jedl až po svém návratu z práce, většinou dostával stejný pokrm, který měli ostatní k obědu. Struktura jídelních návyků zkoumané rodiny se brzy změnila v důsledku narození dětí. Avšak i nadále platilo, že domácnost z velké části řídila matka informátorky.

#### 12.3.2 Výpověď 2 - manželé: informátor B (\*1941, soustružník) a informátorka 2(\*1942, učitelka)

Informátorka 2 se přistěhovala do města za svým manželem v roce 1963, pocházela z vcelku vzdálené vesnice na území jiného okresu, z oblasti Kolínska. Právě ona nám mohla více pomoci sledovat změny, které se udály v jejím jídelníčku po svatbě. Avšak musíme si uvědomit, že se tento případ odehrál téměř o 10 let později než předchozí, tudíž je nutné počítat s tím, že situace ve společnosti už byla jiná, měnil se životní styl, s ním související vybavení domácnosti a tedy i podmínky pro vaření.

Benešovsko leží ve Středočeské pahorkatině, která se nevyznačuje ani drsností podnebí, avšak ani velkou úrodností, naproti tomu Kolínsko se nachází v Polabí, tedy v bohatším kraji. Geografické odlišnosti se v době, kterou zkoumáme, ještě výrazně podílely na stravování obyvatel. Situace, v níž se informátorka ocitla, byla navíc specifickou kvůli zaměstnání tchyně. Pracovala v zelinářství, tudíž měla jejich rodina větší přístup k ovoci a zelenině, než bylo podle ní běžné. Od počátku navíc bydleli v rodinném domě, vedle něhož

měli velkou zahradu, na níž mohli pěstovat celou řadu užitkových rostlin. Informátorka vypráví, že ani ona neuměla ze začátku příliš vařit. Navíc zpočátku, dokud bydleli s její tchýní a tchánem, tak se o surovinové zajištění domácnosti starala právě tchýně, např. kupovala maso.

Informátorka pak uvádí, že ji velice překvapilo, že v její nové rodině se často připravuje maso a to i k večeři. Sama byla z vesnice zvyklá, že se maso jedlo o víkendu, obvykle pouze v neděli a ve svátek. Její matka byla navíc věřící a nepřipustila by, aby se připravovaly masité pokrmy např. v pátek, v její nové rodině však už víra nebyla tak pevně zakotvená, tudíž se nedodržel ani tento zvyk. Informátorka uvádí, že ve městě už se prakticky nesetkala, že by někdo dbal na dodržování půstů, ačkoli tvrdí, že se vcelku po dlouhou dobu udržel bezmasý pátek a to i ve školních a závodních jídelnách. „Jináč se hodně dodržovalo, měla jsem to v sobě, že se v pátek vaří bez masa...Ze začátku mi to bylo divný, že bych měla vařit maso...tady babička ne, tý to bylo jedno, vzhledem k tomu, že přišla domu v půl sedmý a začala vařit, tak většinou to bylo jídlo z masa, třeba brambory a upekla klobásu... vždycky, aby bylo i na druhý den, aby měl děda k obědu.“ Dále vypráví: „Byla jsem zvyklá vařit bezmasý jídla- lívance, vdolky, kynutý knedlíky plněný, a hodně jídel z brambor, i když jsem jich neznala tolik.“

Na vsi navíc podle ní nebylo zvykem vařit teplé jídlo k večeři, většina lidí pracovala v zemědělství, v JZD, proto chodili na oběd domů nebo se později rozšířilo i závodní stravování. Ze začátku proto informátorka těžce nesla, že by k večeři měla jíst teplé jídlo anebo dokonce i maso. Ačkoli připouští, že jí později vychovala i jídelna, kam chodila na obědy, kde vařili masité pokrmy poměrně často. Ve městě pak podle ní strava byla v některých aspektech více závislá na roční době. Zásobování obchodů se přirozeně odvíjelo od sezóny a místa na uskladnění lidé v bytech a někde ani v rodinných domech příliš neměli. „Většinou si myslím, že jako dost rodin i tady v tom městě, mělo vždycky někoho na tý vsi, tak si třeba vozily hodně věcí odtud, na vsi měly zvykem skoro všechny rodiny chovat prase, aby se aspoň na zimu zásobily masem.“ Sama pak uvádí, že jezdívali na víkendy k jejím rodičům, kteří měli menší hospodářství, od nich si pak vozili především vejčička a občas třeba i králíka nebo ovoce či brambory. Jednou za rok se pak konala zabíjačka, z níž se zásobila masem širší rodina na delší dobu. „Myslím si, že dost lidí, mělo zdroj z tý zabíjačky, nebo my speciálně, maminka taky rok co rok vykrmila husu, rok co rok na Vánoce.“

Tento moment je pak jeden z nejdůležitějších v porovnávání vesnice s městem, v našem případě maloměstem. Pokud lidé bydlící ve městě a především v bytech neměli na

venkově rodinu, která měla možnost nějakého samozásobitelství, byli zcela odkázáni na nabídku v obchodech. Navíc lidé žijící v bytových domech neměli ani velkou možnost na uskladnění zásob na zimu. Sortiment výrobků a surovin pak nebyl příliš široký a pověstné fronty se staly stálíci při nakupování. „Masa a všeho bylo méně a obchody narvaný lidma, dneska je to obráceně,“ jak říká informátorka 2. Avšak, jak jsme si uváděli u předchozí výpovědi, i ve městech se objevovalo samozásobitelství, ačkoli v 60. letech, o nichž hovoříme, už jistě v menší míře než v letech 50.

Mnozí si pak tedy pořizovali chaty a chalupy, kde si mohli něco vypěstovat a tím si obohatit a zpestřit jídelníček. „Hodně lidí jezdilo na chalupy, většinou si tam ale nedělali krásný trávníky, jako to vidíš dneska, ale měli zeleninu, koukali si tam něco vypěstovat.“

Stejně tak se provázanost s vesnicí projevovala i ve sváteční nebo obřadní stravě, k níž již obyvatelé města sice neměli tak blízko, ale pokud měl někdo zdroj na vesnici, tak bylo běžné, podle informátorky, ještě v této době např. na Velikonoce upéct kůzlečí.

Kolem Benešova se rozkládá množství rybníků, několikrát do roka se tedy uskutečňovaly výlovy, které byly nejen společenskou událostí, ale i vítaným přilepšením v jídelníčku. Manžel informátorky, nazveme ho informátorem B, vypráví: „Pečený rybičky jsme dělali, když se lovil rybník, takový ty maličký, oškrábaly se, nahusto se naskládaly do pekáče, dalo se na ně sádlo, pokmínovaly se a dal se do trouby upražit, byly to takový ty malý rybky.“

V 60. letech se pak objevují i polotovary, k nimž ale měli přístup spíše lidé ve městech. Důvodem byla snaha ulehčit zaměstnaným ženám s vařením. „Sem tam byly polotovary, tak jsem koupila plněný papriky, ale jinak jsem ty polotovary moc nekupovala, taky byly takhle švestkový knedlíky, byly i takový plněný taštičky.“ Informátor B dodává: „A dršťková, španělskej ptáček, zelnej závitek s mletým masem.“ V Benešově a jistě i v dalších městech, se polotovary prodávaly v uzeninách nebo v samoobsluhách, všude tam, kde měli pultové mrazáky. Informátorka dále vzpomíná: „Taky měli okurkovej salát, taky mraženéj, jednou jsem to koupila, ale moc mi to nechutnalo.“ Podle ní pak neměly k těmto polotovarům ženy úplnou důvěru a ženy venkovské už vůbec ne. Stejný názor zastávají i autoři zmiňované studie *Stravování na venkově za socialismu*. „Na venkově se však proti

městu prosazovaly (polotovary- pozn. aut.) jen velmi pomalu, neboť zde byly obvykle k dispozici čerstvé suroviny, případně vlastní konzervované výroby.“<sup>194</sup>

### 12.3.3 Výpověď 3 (manželé: informátor C (\*1932, účetní) a informátorka 3(\*1934, zdravotní sestra)

Další rozhovor, z něhož můžeme v této části vycházet, nám poskytli manželé, informátorka 3 a informátor C, žijící dlouhodobě v Benešově. Oba pochází z Mladovožicka, jejich osud je však zavedl do Benešova, kde informátor C získal zaměstnání. Jak informátor C uvádí, začal pracovat a žít v Benešově již jako „svobodný mládenec“ od roku 1950, pracoval jako účetní pro zdejší státní statek, po roce odešel na vojnu, při níž začal studovat vysokou školu. Po návratu z vojny ve studiu i v práci pokračoval. Nadále však dojížděl za svými rodiči, kteří bydleli ve vesnici nedaleko Mladé Vožice. Ve Vožici se pak seznámil se svou budoucí manželkou, po svatbě v roce 1956 se za ním přistěhovala do Benešova, kde společně bydleli v podnájmu ještě další tři roky, teprve poté jim byl přidělen byt.

Informátorka uvádí, že před svatbou neuměla příliš vařit. „Základy jsem uměla, ale že bych vařila ráda, to ne, radši jsme se dívala.“ A informátor k tomu dodává: „Manželka vaří nerada, ale vaří dobře.“ Zde je patrné genderové hledisko, kdy přestože informátorka nepovažuje vaření za aktivitu, v níž by se realizovala, tak ani v nejmenším nepochybuje, že je to její povinnost, kterou musí plnit. A v žádném případě neuvažuje a ani v minulosti neuvažovala, že by některé činnosti spojené s vařením přenechala manželovi.

Migrace podle jejich slov neměla příliš velký dopad na jejich jídelníček. Jednak oba pocházeli ze stejného kraje, tudíž jejich stravovací návyky byly velmi podobné. Na otázku, zda se informátor C setkal s něčím, co jeho matka vařila jinak než jeho manželka, se dlouze zamyslel, ale došel k závěru, že rozdíl příliš nezaznamenal. Jejich jídelníček navíc ovlivňovala i skutečnost, že oba přes pracovní týden docházeli na obědy do závodních jídelen a o víkendech jezdili ke svým rodičům, kteří je v mnoha ohledech zásobovali. Obě rodiny měly pozemky, i když ne příliš rozsáhlé, na nichž pěstovaly mnoho užitkových rostlin. Navíc chovaly i domácí zvířata. „Děda měl velkochov králíků, každých 14 dní jsme pomalu měli králíky, na různý způsoby, to jsme ušetřili.“ Několikrát do roka pořádaly obě rodiny zabíjačku, která mladé rodině také pomohla zajistit zdroj masa. Z domova si pak přiváželi i

---

<sup>194</sup> NOVÁKOVÁ, - NOVÁK, P. Stravování na venkově za socialismu, *Prameny a studie*, 44, Praha 2010, s. 68

domácí vajíčka a mnoho zavařených polotovarů, které bylo v této době velice běžné připravovat. Pokud se sterilizace povedla, tak maso vydrželo po celý rok v pořádku. Díky tomu se mohlo skladovat a nebylo třeba ho hned spotřebovat.

Vzhledem k těmto okolnostem tak manželé nebyli tolik závislí na sortimentu místních obchodů. S vlastním bytem pak získali i menší zahrádku, na níž si pěstovali některé základní plodiny, jako kořenovou zeleninu. Informátor navíc vypráví, že mnohdy si přilepšili stravu i díky známým, od nichž nějaké suroviny dostali, od jednoho z místních zelinářů např. květák nebo něco podobného, co jim pak jídelníček bezesporu zpestřilo.

Sami pak změnu příliš nepocítovali, protože jak říkají, „vařili jsme si, co jsme měli rádi. Navíc jejich jídelníček nebyl příliš závislý na ročním období, jelikož příliš nevyhledávali a dodnes nevyhledávají ovoce a zeleninu. Na otázku, jak moc reflektovali sezónnost některých potravin, především pak ovoce a zeleniny, informátorka odpověděla: „Já nestojím o ovoce ani o zeleninu, tak to moc nevařím.“ A informátor C k tomu se smíchem dodal: „Zdravá výživa je u nás vepřo- knedlo- zelo.“ Celkově pak vzpomínali, že nejvíce vařili omáčky a knedlíky. Ale na specifika kuchyně svého kraje si příliš nevzpomínají v porovnání s Benešovskem a nabídkou potravin zde.

Nabízí se tedy otázka, zda zde opravdu nemůžeme zaznamenat odlišnosti ve stravě mezi Mladovožickem a Benešovskem nebo zda je příčinou spíše skutečnost, že oba manželé pochází ze stejného regionu. A vzhledem k tomu, že se ve svých chvílích volna vraceli po mnoho let ke svým rodičům, tak svůj jídelníček ani příliš pozměňovat nemuseli. Během pracovního týdne se pak vařilo jednodušeji a úsporněji. Avšak přesto si ze svých rodin přinesli některé stravovací návyky. Zvláště rodina informátorky byla více zbožná, a proto bylo samozřejmostí dodržovat alespoň některé posty, v pátek, na Velký pátek a na Bílou sobotu. Avšak informátorka vypráví, že ani toto pro ni nebylo lehké dodržet. „Já jsem se vždycky snažila, občas jsme na to zapomněla, děda (informátor C - pozn. aut.) si ale vždycky vzal sám.“ Tato výpověď tak svědčí o tom, že zakořeněnost víry již u nich nebyla příliš velká, ačkoli ještě u generace jejich rodičů tomu bylo jinak. Informátor k tomu podotýká: „Rodiče to dodržovali, babička na to byla choulostivá, my už jen tak jako, já už vůbec ne, manželka jo, ta spíš se snažila.“ Dále pak vypráví, že velké posty před Velikonocemi a Vánocemi už vůbec nedodržovali. „Jen na Velkej pátek se nejedlo maso, na Bílou sobotu se dělala ta nádivka, říkalo se, že se má jíst až večír po Vzkříšení, ale my jsme jí zpravidla měli k obědu.“ Lze se tedy domnívat, že vlivem jejich migrace do urbánního prostředí se jejich víra téměř úplně vykořenila. Dokud žili se svými rodiči, museli se podřídít jejich zvyklostem, které ještě byly

ovlivňovány vírou, ale po změně bydliště a po svatbě už neměli důvod, proč dodržovat nařízení, která pro ně nepředstavovala priority.

## **12.4 Závěr analýzy**

Z výpovědí našich informátorů vyplývá, že genderové hledisko v této problematice hraje podstatnou roli, vzhledem k tomu, že se ještě minimálně v jejich generaci předpokládalo, že domácnost je starostí výhradně ženy. Proto lze soudit, že pro ni bylo výrazně těžší přizpůsobit se novým podmínkám právě v oblasti stravování, zvláště pokud po sňatku nezůstala u svých rodičů, ale přestěhovala se k rodičům svého muže, kde se očekávalo, že se v oblasti vaření a obstarávání stravy přizpůsobí místním zvyklostem. O mnoho snazší pro ni bylo vést vlastní domácnost, i když v novém místě, kde se nejprve musela seznámit s jinými surovinami a zdroji. Nová rodina si tak postupně vytvořila své vlastní stravovací návyky a zvyklosti, které byly syntézou a kompromisem mezi tím, co oba manželé znali ze svých původních rodin a tím, co jim nabízelo a umožňovalo nové prostředí.

Z uvedených výpovědí vyplývá, že pro naše informátory nebyla změna bydliště po stránce stravovací nijak traumatizující. Jisté rozdíly však v 50. i 60. letech ještě patrně mezi rurálním a urbánním prostředím existovaly. Především šlo o velmi rozšířené samozásobitelství, které se ve velké míře vyskytovalo i v menších městech. Na vesnicích šlo především o zakořeněnou nedůvěru v potraviny, které nepochází z vlastních nebo prověřených zdrojů. A zvláště lidé, kteří přišli z vesnice do města, často lpěli na surovinách, které znali.

### 13. Závěr

Tato práce měla za cíl postihnout některé charakteristické prvky ve stravování v 50. a 60. letech 20. století v oblasti Benešovska. Informace získané naším výzkumem tak ilustrovaly dobové trendy ve společnosti, změny v chování nakupujících s rozvojem nových forem obchodů. S více rozvinutou dělbou práce pak přichází i větší závislost na nákupech i základních potravin, které si dříve obstarávali lidé běžně sami. Naš výzkum pak doložil, že je Benešovsko regionem poměrně konzervativním, novinky se zde šíří pomalu, vrozená nedůvěra pak pramení mimo jiné i z blízkosti hlavního města Prahy, která sice po desetiletí nabízí mnoha zdejším obyvatelům pracovní příležitosti, ale zároveň v mnoha ohledech brání většímu rozvoji regionu. Zdejší obyvatelé jsou jednoduše zvyklí si za kulturou, nakupováním některých speciálnějších věcí a podobně dojet do Prahy.

Zároveň ve sledovaném období ještě můžeme zaznamenat poměrně velké rozdíly mezi městem a venkovem, který byl více soběstačným, což dokládají i výpovědi informátorů, obyvatelé vesnic si vystačili s menší nabídkou zdejších obchodů a do větších obcí jezdili pouze minimálně a pro specializovanější zboží. Ve sledované době je pak patrná ještě velká míra samozásobitelství i ve městech, z výpovědí informátorů jsou patrné minimálně snahy o alespoň menší míru samozásobitelství.

Jedním ze základních zkoumané doby je pak větší míra diferenciací mezi stravováním ve všední dny a ve dny sváteční. Tato tendence je patrná zvláště kvůli masivní kampani za zaměstnanost žen. Obtížnější recepty tak musely být přesunuty na dny, kdy jim bylo možno věnovat větší objem času.

Strava v době socialismu vykazuje celou řadu zajímavých prvků, které jistě stojí za pozornost badatelů. Zvláště v důsledku zanikání tradiční lidové kultury by se tak každodennost naší nedávné minulosti měla těšit většímu zájmu ze strany etnologů.

## 14. Literatura a prameny

### 14.1 Literatura

ARON, J. - DUFEK, O. - HASSMANN, R., *Samoobsluha ve státním obchodě*, Praha 1956

BALAŠTÍK, J. *Konzervujeme maso v domácnosti*, Praha 1959

BARTHES, R. *Mytologie*, Praha 2004

BAUEROVÁ, J. *Ekonomická zaměstnanost žen a socialistické hospodářství*, Praha 1972

BAUEROVÁ, J. *Zaměstnaná žena a rodina*, Praha 1974

BENEŠOVÁ, M. *Nakládání, zavařování a používání všeho ovoce i zeleniny*, Praha 1946

BERÁNEK, R. *Ukládání ovoce*, Praha 1951

*Bulletin ÚVVO : Sborník prací Ústavu pro výzkum vnitřního obchodu a některé dokumenty z oboru obchodu ovocem a zeleninou: Určeno pracovníkům vnitř. obchodu. 3. [sv.], Květen 1956, Praha 1956; nebo Usnesení Ústředního výboru Komunistické strany Československa a vlády republiky Československé ze dne 14. března 1956 o opatřeních ke zlepšení výroby, výkupu a obchodu ovocem, zeleninou a brambory*, Praha 1956

BŘÍZOVÁ, J. *Vaříme z polotovarů a konzerv*, Praha 1963

COUNIHAN, E. *Food and culture*, New York 1997

ČEP, T. *Životní spotřeba zemědělské rodiny jako sociologický problém*, Brno 1934

DELUMEAU, J. *Strach na Západě ve 14. - 18. století. Obležená obec. Díl 1. Strach doléhající na většinu*, Praha 1997

DENZIN, N. *The research act. Prentice-Hall*, London 1989

DUDA, Š. - JELINEK, A., *Nové formy predaja*, Praha 1959

DOUGLAS, M. *Deciphering and Meal*, 1972

DUFEK, O., *Prodej masa samoobsluhou*, Praha 1962

DVOŘÁKOVÁ- JANŮ, V. *Lidé a jídlo*, Praha 1999

FRANC, M. *Řasy nebo knedlíky? Postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*, Praha 2003



- FRANC, M. - KNAPÍK, J. *Volný čas v českých zemích 1957–1967*, Praha 2013
- HABART, Č. *Sedlčansko, Sedlecko a Voticko: popis a dějiny krajiny mezi stříbropěnnou Vltavou a památným Blaníkem a vyličení života jejího lidu*, Sedlčany 1925-1928, 3 SV.
- HAVELKA, J. *Domácí konzervace v plechovkách: Ovoce - zelenina - maso - drůbež - ryby*. Praha 1948
- HAVELKOVÁ, M. - VOPRŠALOVÁ, A. *Zavařování masa v domácnosti*, Praha 1948
- HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*, Praha 1999
- HONS, V. - ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. (eds.). *Listy z české kuchařky. Čís. 1- 18*, Praha 1940- 1941
- HONS, V. - ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Správná výživa a stravování*, Praha 1961
- HONS, V. - ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Výživa a potrava*, Praha 1951
- HORSKÁ, A. *Konservování zeleniny; Sušení a zavařování ovoce a zeleniny*, Brno [1946]
- HORYNOVÁ, A. *Konservujeme ovoce*, Praha 1949
- HRUBÁ, M. - RABOCH, F. *Kuchařka naší vesnice*, Praha 1965
- JANKŮ-SANDTNEROVÁ, M. - JANKŮ, F. *Kniha rozpočtů a kuchařských předpisů*, Praha 1950
- Jednotné technologické postupy. Zeleninové výrobky a polotovary*, Praha 1962
- Jednotné technologické postupy. Sterilované hotové pokrmy a kuchyňské polotovary*, Praha 1962
- Jednotné technologické postupy. Díl I, Ovocné výrobky a polotovary*, Praha 1962
- JECHOVÁ, K. Osvobozená domácnost, in: TŮMA, O. - VILÍMEK, T. (eds.) *Historik v soudobých dějinách: Milanu Otáhalovi k osmdesátým narozeninám*, Praha 2008, S. 58 - 73
- JERMÁŘOVÁ, B. *Velmi vzorná kuchařka. Dle nejlepších spisů českých: Domácnosti, Hansgigrové, Rettigové a jiných*, Praha 1900, s. 11- 12
- KÁC, V. *Tekuté ovoce: Praktický návod, kterak jakostně vyráběti přírodní ovocné mošty lihuprosté v malovýrobě a v domácnosti*. Praha 1947
- KÁLAL, V. a kol. *Domácí chov drobných hospodářských zvířat*, Praha 1964

- KAPLAN, K. *Kořeny československé reformy 1968*, Brno 2002
- KAŠPAR, J., *Samoobsluha v pohostinství*, Praha 1959
- KLIMENTOVÁ, M. - KOLARÍKOVÁ, J. - BŘÍZOVÁ, J. (eds.) *Zeleninová mísa: 400 receptů na jídla z různých zelenin: Z příspěvků zaslaných do soutěže Zeleninová mísa, poř. v r. 1958*, Praha 1969
- KNAPÍK, J. - FRANC, M. a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967, sv. I - II.*, Praha 2011
- KOL. AUT. *Historie a současnost podnikání na Benešovsku, Vlašimsku, Voticku a Sázavsku*, Žehušice 2003
- KOL. AUT., *Pokyny pro zřizování prodejen se samoobsluhou*, Praha 1958
- KOL. AUT. *Pokyny pro zřizování potravinářských prodejen se samoobsluhou*, Praha 1961
- KOL. AUT., *Samoobsluha 1958 : Sborník referátů a diskusních příspěvků předn. na konf. o samoobsluze konané 4. července 1958*, Praha 1958
- KOL. AUT. *Vaříme chutně, zdravě, hospodárně*, Praha 1957
- KOLÁŘOVÁ, V. *Konservujeme maso do plechovek*. Praha 1947
- KOLLAR, R. a kol. *Vliv krise na rodiny nezaměstnaných*, Praha 1933
- LANDOVÁ, L. *Strava v obci Dubeč v meziválečném období*, (rigorózní práce, Filozofická fakulta UK, Ústav etnologie), Praha 2001
- LAPÁČKOVÁ, J. *Každodennosti za socialismu na Podblanicku*, (diplomová práce Fakulta humanitních studií UK, Pracoviště historické sociologie), Praha 2013
- MAREČEK, F. *Zelenina a ovoce po celý rok*, Praha 1961
- PAVLICOVÁ, J. *Lidová strava v městečku Zruč nad Sázavou: lidová strava a její proměny v období let 1918-1945*, (diplomová práce, Filozofická fakulta UK), Praha 1995
- PEJCHALOVÁ, J. *Ženské organizace a společenské postavení žen v českém prostředí v letech 1945 – 1989*, (diplomová práce, Filozofická fakulta Masarykovy univerzity v Brně, Historický ústav), Brno 2006

- POKORNÁ, A. *Domov pod pokličkou. K antropologii jídla*, (diplomová práce, Fakulta humanitních studií UK, Katedra obecné antropologie), Praha 2008
- Rady hospodyňkám- radíme ženám- družstevnicím*, nedatováno
- SELUCKÝ, R. *Člověk a jeho volný čas. Pokus o ekonomickou formulaci problému*, Praha 1966
- SLANINA, A. *Stravování zemědělců u srovnání úředníků, zřízenců a dělníků*, Praha 1933
- SMEYKALOVÁ, M. *Zavařování a nakládání ovoce*, Praha [1945]
- STAKE, R. E. *Standards-based and responsive evaluation*, Thousand Oaks 2004
- STOLIČNÁ- MIKOLAJOVÁ, *Jedlo ako kľúč ku kultúre : geneticko-historické a sémantické aspekty nášho stravovania*, Martin 2004
- STRAUSS, A. – CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu*, Brno 1999
- SUCHOMELOVÁ, J. *Příspěvky k materiální kultuře středních Čech: lidová strava*, (diplomová práce), Praha 1978
- SVOREŇOVÁ - KIRÁLYOVÁ, B. *Žena 20. století ve světě práce*, Praha 1968
- ŠAFAŘÍK, M. A KOL. *Samoobsluha v obchodě*, Praha 1963
- ŠAFAŘÍK, M. (ed.), *Velkoprodejny se samoobsluhou: sborník referátů a diskusních příspěvků z instruktáže o velkoprodejnách se samoobsluhou, konané dne 23. října 1959*, Praha 1960
- ŠTEFLOVÁ, P. *Lidová strava v Podkrkonoší - minulost a přítomnost*, (diplomová práce, Filozofická fakulta UK, Ústav etnologie), Praha 2010
- TEPLÝ, M. *Kefír, jogurt, acidofilní a jiné kyšky*, Praha, 1968
- ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Česká strava lidová*, Praha 1945
- ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Jak a čím se živit: Zdravá výživa dneška. Díl I. - III.*, Praha 1935
- ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Lidová výživa v době hospodářské tísně*, Praha 1934
- ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Moderní kuchařka: systém racionálního vaření*, Praha 1930
- ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *O zdravou výživu venkova*, Praha 1952

- ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Rok v české kuchyni*, Praha 1957
- ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Správná výživa vesnické rodiny*, Praha 1954
- ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Staročeská kuchařka*, Praha 2000 (1949)
- ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Výživa ve světle věků*, Praha 1944
- ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Výživou ke zdraví*. Praha 1952
- ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Vitaminy v potravě*, Praha 1947
- Vitana vaří za vás*, Byšice [mezi 1950 a 1970]
- VRABEC, V. *Studená kuchyně: Na 1400 praktických pokynů a receptů*, Praha, 1956
- VRABEC, V. *Teplá kuchyně*, Praha 1942
- VRABEC, V. *Teplá kuchyně. 1. díl*, Praha, 1961
- VRABEC, V. *Teplá kuchyně. 2. díl*, Praha, 1965
- ŽEMLIČKOVÁ, G. *Vaříme s Vitanou. 2. [část]*, [Praha] 1971

## 14.2 Časopisy

- Ateliér Květen: Čtvrtletník se stříhovou přílohou a pracovními návody*, Praha, [1949-1997]
- ČERMÁKOVÁ, M. - NAVAROVÁ, H. Ženy a transformační procesy v československé společnosti, in: *Sociologický časopis* 27, 1991, 2., s. 205 – 215
- FAULKNER, G. – SPARKES, A. – Exercise as therapy for schizophrenia: An ethnographic study, in: *Journal of sport and exercise psychology*, 1999, č. 1
- HAMERNÍK, E. Postavení ženy v rodině za socialismu, in: *Sociologický časopis* 12, 1976, 1, s. 5 – 15
- Jiskra: týdeník benešovského okresu*, Benešov 1960- (dřívější název *Jiskra Benešovska*, 1949-1959)
- KOVÁŘOVÁ, M. Obřadní a tradiční figurální pečivo z Podblanicka, In: *Sborník vlastivědných prací z Podblanicka*, č. 8 (1967), s. 118-133

KOVÁŘOVÁ, M. Svatební a koutní koláče z Podblanicka, in: *Sborník vlastivědných prací z Podblanicka*, č. 10 (1969), s. 198-209

*Mladá fronta: deník mladých lidí*, Praha, 1945-1990

*Mladý svět: týdeník*, Praha, 1959-2005

NOVÁKOVÁ, D. - NOVÁK, P. Stravování na venkově za socialismu, in: *Prameny a studie*, 44, Praha 2010

*Praktická žena*, Praha 1968-

*Svoboda: časopis krajského a městského výboru KSČ Praha*, Praha, 1953-1990

TYWONIAK, J. Počátky průmyslové velkovýroby na Podblanicku, In: *Sborník vlastivědných prací z Podblanicka*, Č. 1 (1957), s. 58-84

ÚLEHLOVÁ- TILSCHOVÁ, M. Drobným ovocem proti nedostatku vitamínu C, in: *Výživa lidu* 20, 1965, č. 10

*Vlasta*, Praha 1947-, *Výživa lidu: časopis Společnosti pro racionální výživu*, Praha 1946-1990

*Zahrádkář: rádce ovocnářů, zelinářů, květinářů, vinařů a ostatních pěstitelů*, Praha 1969

### 14.3 Internetové zdroje

<http://www.benea.cz/cz/o-nas/historie> [17.11.2013]

<http://petersburglike.ru/2013-09-03/pervyj-universam>

## 15. Seznam informátorů

Informátorka 1, žena, 82 let, SŠ, důchodkyně (účetní), Benešov

Informátora 2, žena, 72 let, SŠ, důchodkyně (učitelka), Benešov

Informátorka 3, žena, 80 let, SŠ, důchodkyně (zdravotní sestra), Benešov

Informátorka 4, žena, 76 let, SŠ, důchodkyně (učitelka), Lštění

Informátorka 5, žena, 80 let, ZŠ, důchodkyně (prodavačka), Krusičany

Informátorka 6, žena, 78 let, ZŠ, důchodkyně (pracovnice v železářství), Benešov

Informátorka 7, žena, 78 let, SŠ, důchodkyně (pracovnice banky), Benešov

Informátorka 8, žena, 70 let, SŠ, důchodkyně (učitelka), Postupice

Informátorka 9, žena, 80 let, SŠ, důchodkyně (pracovnice Českého červeného kříže), Benešov

Informátorka 10, žena, 78 let, SOU, důchodkyně (prodavačka v řeznictví), Václavice

Informátorka 11, žena, 78 let, ZŠ, důchodkyně (pracovnice v JZD), Václavice

Informátorka 12, žena, 94 let, ZŠ, důchodkyně (v domácnosti), Benešov

Informátorka 13, žena, 73 let, ZŠ, důchodkyně (dělnice v strojírnách), Ouběnice

Informátorka 14, žena, 75 let, ZŠ, důchodkyně (dělnice v pekárně), Benešov

Informátorka 15, žena, 82 let, SŠ, důchodkyně (zdravotní sestra), Benešov

Informátora A, muž, 83 let, VŠ, důchodce (stavební inženýr), Benešov

Informátor B, muž, 73 let, SOU, důchodce (soustružník), Benešov

Informátor C, muž, 84 let, SŠ, důchodce (účetní), Benešov

## 16. Přílohy

### 16. 1 Ručně psané kuchařky

Selenina na kyselo.  
Mikro, petržel, celer, kedlubny, hrášky, karfiol  
cibule, malá cibule, okurky nakrájené, seleny  
hrášek, zel. fazole, rapška selená, paprika,  
malé okurky, okurečky, pokrájené, celi se  
slupkou, velké okurky po vydlabaní jader.  
Tvoří selenina (řádek prodlužující) se nade  
očistí a dá se na pecnici hod. do studené  
aby skřehla a pak se pokrájí. Na to se  
do varící slané vody varit po dobu  
4 až 7 minut, až do takové změkne.  
Potom selenina dá se varit vlastně tak  
avšak jen několik minut. Po uvaření  
dá se selenina na misku vychladno  
nastří se skládka do láhve a naleje  
rostkem: 2 díly octa a 1 díl vody,  
několik artek pepře, něco mála skoř.  
(má, pepř,) trochu salisolu a másto.  
Málo někdo rád sladkokyselé másto  
přidat trochu cukru. Má se svařit, nechá  
vychladnout a selenina se tím posleje. Pak  
se dá na pít po celý den.  
Okurky a cibule se dá na 24 hod. do  
vody.  
Je to primar.

(osobní archiv informatorky 11)

Okurky.  
3kg nakládaček se složí do  
sklenice proloží koprem, kolečko citronu  
na kolečka cibule, bobkový list, kolečka  
mikro. Dále se to horkým svařeným  
octem. Dává se na 1l octa 4% viného  
octu, 10 dkg soli, 15 tabletek citrónu.  
Do horkého se dá přidat petol.  
Paláček paprky.  
4l octa. Na 10 paprky 1/2kg  
cukru, 1/2kg soli, 1/2kg olje. Papyrky  
se vydlabují jen se vyprané topka.  
Papyrky se solím.  
Papyrky se vypraní a  
plní kyselinou a dále se sáhem na  
okurky.  
Papyrky z výř.  
papyrky vydlabeme, oparí  
vařící vodou. Pak udusíme výř přídám  
salám osolíme, 2 dkg trochu majonézy  
a plníme papyrky. Má  
Udusíme cibuli do alutá přídáme  
dobrodělnou papírku, asi 1/2kg jablečka  
konsekčníku vložíme na to papyrky

(osobní archiv informatorky 11)



5 šloutek kůrky s práškovým cukrem  
 $\frac{1}{2}$  hod. (Dvojnásobná dávka 10 šloutek  
 se musí péct 1 hod.) Měsitím necháme  
 do té doby vařit mléko s vanilkou a po-  
 vychladnutí smícháme s utřenými šloutky.  
 Pak smícháme s tukem; úplně se smíchá  
 kůrky a volná zbytek směsí.  
 (Cedila jsem přes cedítko na čaj)  
 Pak naplníme láhev. Uležením zraje.  
 Vaječný likér varený.

12 mléka, 30 dkg 1 vanilkový cukr  
 8 šloutek se oloupaných namočit  
 a dát do parní lázně nesmí se  
 vařit. Do chladného namočit  
 $\frac{1}{4}$  l. líhu nebo koňaku.

Vyrovnání kůrky prášek do hody  
 vajíček s cukrem nechat přejít  
 var, vyběrat na síto nechat okapat  
 potom dát na protápnutý pletáč a  
 sruvka namožit. Uležet pro-  
 sypat cukrem. krystalovým dát do  
 skleničky a uzavřít.

Vatime zeleninu.

1. Druhé kedlubny, pro-  
 pané máslem při vysokém klesání  
 ke slatku s brambory při nízkém k-  
 sání slatku s chlebem.

2. Kedlubny selti s bramborem nebo  
 s chlebem a nebo s obojím.

3. Kapusta vatená pokapaná máslem  
 s bramborem nebo s chlebem.

4. Kapusta vatená s brambory s čes-  
 kovou sásmáčkou a chlebem.

5. Rozkřídlené hlávkové selti, vatené a  
 pokapané máslem s brambory nebo  
 s chlebem.

6. Pakrované hlávkové selti, udušené  
 na másle a kumině, s brambory  
 (Hojdusky).

7. Vatený květák pokapaný máslem  
 s brambory nebo s chlebem.

8. Kedlubny upravené jako sladkokys-  
 hlávkové selti s brambory nebo s chlebem.

9. Syrová kedlubna a chléb s máslem  
 při pomalém vaze se suchým  
 chlebem při váze nadhodným.

(osobní archiv informatorky 11)

Kokoládě lesová.

$\frac{1}{2}$  kg cukru práš., 4 kg šloutek česne, 5 dkg  
 mandlí, 5 dkg kakaa  
 $\frac{1}{4}$  kg brambor. moučky vanilky.

Bábovka žemcová.

15 dkg másla se tře se 4 šloutky 20 dkg  
 cukru se přidává šloutky se 4 bí. žemce  
 Do 30 dkg žemce mouky se zamíchá  
 1 máslo do pečiva a 4 bílky snít.  
 2 počátky volná péče. nemí se smí hno

Bábovka prášková.

20 dkg másla, 30 dkg cukru, 10 dkg  
 mouky, 4 vejce, prášek, rum, mléko.

Bábovka mramrová.

32 dkg mouky, 32 cukru, 14 másla,  
 4 vejce, snít, a  $\frac{1}{2}$  citronu kůra i  
 šťáva, práš. hrnek mléka špetka soli  
 do půl testa kakao.

Bublamina.

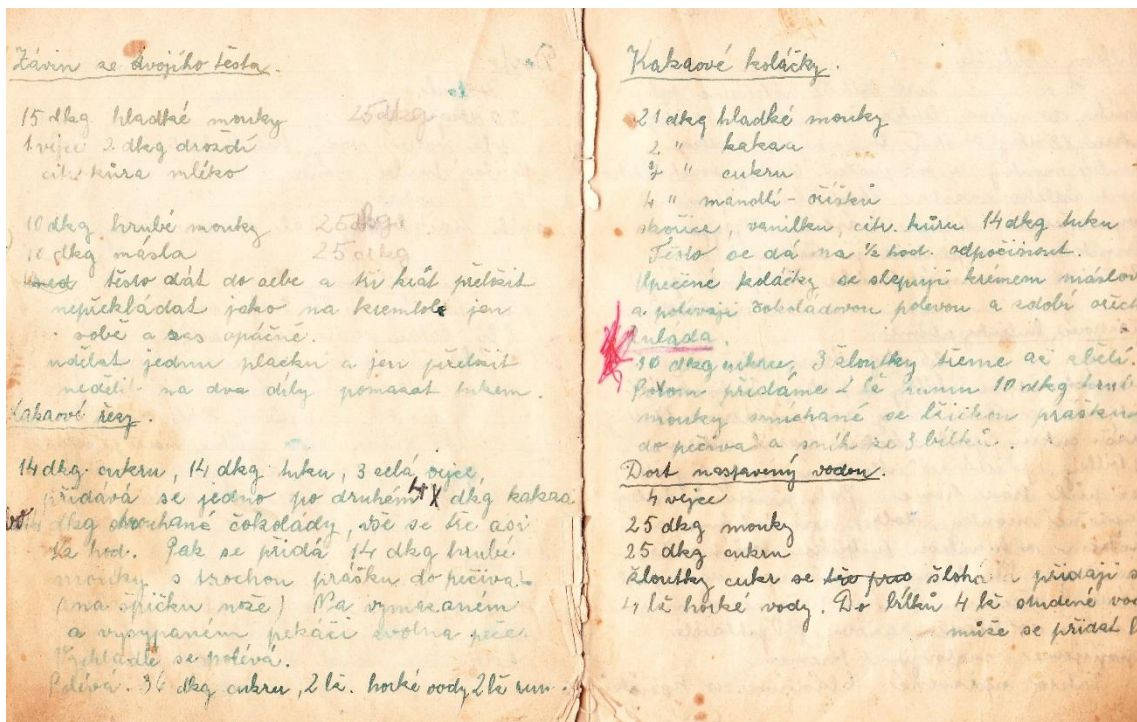
2 vejce, 10 dkg cukru prášek,  $\frac{1}{4}$  l mléka  
 a snít, citron šťáva i kůra.

Miškený koláč.

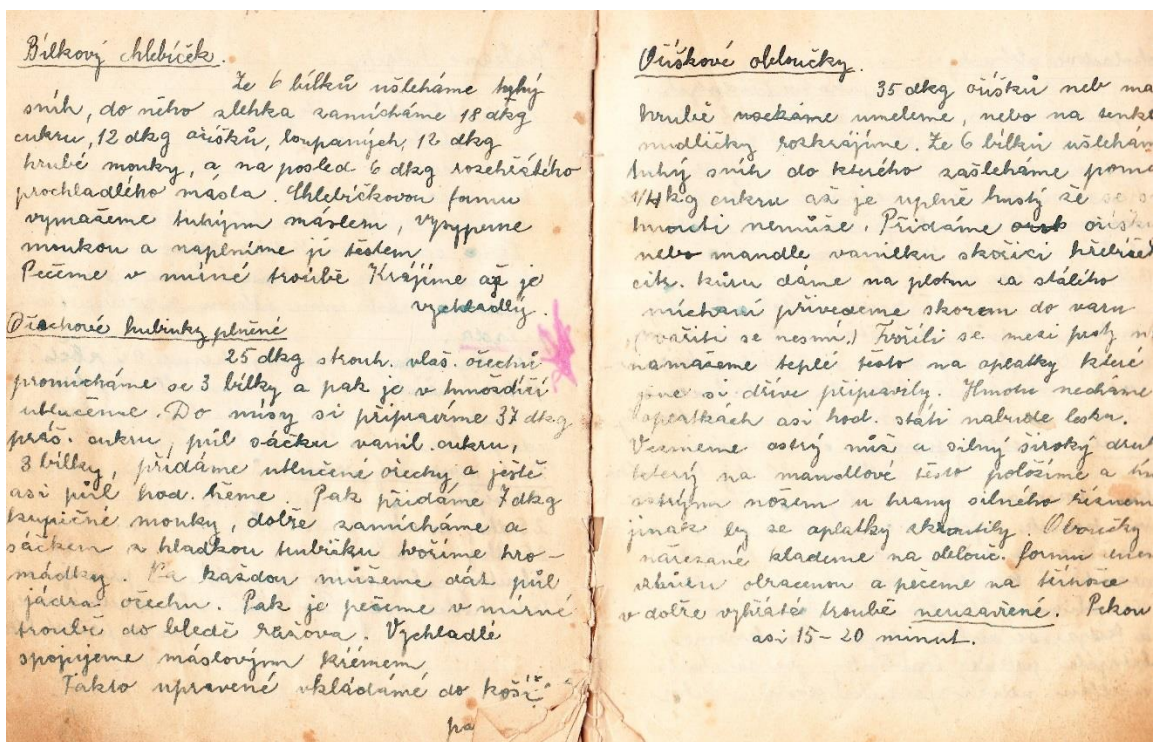
58 dkg mouky hlávk., 25 dkg cukru, 16 dkg  
 másla, a citronu kůra i šťáva.

(osobní archiv informatorky 11)





(osobní archiv informátorky 11)



(osobní archiv informátorky 11)



## 16.2 Články z dobového místního tisku

**Již dnes zajišťujeme  
dostatek kvalitního ovoce**

Loňský opožděný rok a letošní nepříznivá zima se plně projeví i při ošetřování ovocných stromů v době vegetačního klidu. K dnešnímu dni je ošetření provedeno u velmi nepatrného počtu ovocných stromů, čímž není zabezpečováno plnění vládního usnesení 293 z 12. dubna 1961, které nám ukládá péči o ovocné stromy.

Zanedbáním základního ošetření ohrožujete jak množství, tak i kvalitu ovoce v letošním roce. V současné době bude záležet na každém pěstiteli, jak se tohoto úkolu zhostí. Jedním ze základních opatření je provedení mechanického a chemického ošetření.

Mechanické ošetření — vykácet všechny suché, nemocné a odumřelé stromy, provést průklest a průřez ovocných stromů a keřů, odstranit všechny suché a poškozené větve.

Stejně důležité je ošetření chemické — zimní postřik — prováděný Arborolem v 3% koncentraci, který je nutno ukončit nejpozději do rašení stromů. Úkolem zimního postřiku je zničení všech stádií přezimujících škůdců. Postřik je třeba provádět tak, aby ošetřovaný strom byl od vrcholu až k zemi úplně omyt.

Za zajišťování úkolů vyplývajících z vládního usnesení jsou plně zodpovědní zemědělské komise MNV. Projednejte znovu na svých zasedáních otázku zimního ošetření a učinite všechna opatření k jeho provedení.

V současné době je třeba využít každého příznivého dne a organizovat ošetření pro celou obec hromadně. Využijte plně všech postřikovacích strojů P-900, které máme u 30 zem. závodů a všech strojů, které jsou k dispozici u poboček svazu zahrádkářů. Tam, kde tyto stroje nevlastníte, uzavřete okamžitě smlouvu na hromadné ošetření v celé obci u středisek ochrany rostlin v Miličíně, Chotýšanech nebo Vlašimi - Kostelíku.

Postřikovací látky na provedení zimního ošetření obdržíte za úplaty u Zemědělského nákupního a zásobovací podniku v Benešově.

Pěkná a udržovaná zahrada je chloubou každého pěstitelce — udělejte proto všechno, aby to byla i ta vaše.

Ochrana rostlin ZO ČNV

(Jiskra Benešovska 22. února 1963)

**Správně jíst zdravě žít!**

Bylo to heslo celostátní akce „Výživa a zdraví“, která probíhala v týdnu od 21. do 27. září. Cílem tohoto hesla bylo naučit nejširší veřejnost, pracující v průmyslu i v zemědělství, mládež i starší lidi správné výživě. Náš stát se řadí mezi nejkulturnější národy na světě v otázkách vědy, umění i průmyslové výroby. Životní úroveň li-

du stoupá, tím však stoupá i potřeba potravin. Předpokládáme, že lidé poučení o zásadách správné výživy budou tyto zásady uplatňovat i v praxi a správně jíst.

Nejčastější chyby, které se dějí v naší výživě počínají již snídaní. Tato je většinou přijímána ve chvatu, je zcela nedostatečně kaloricky a skládá se z čaje nebo kávy a pečiva. Je nutné, aby snídaně byla bohatší a sestávala se z kaloricky hodnotnějších potravin jako sýra, vajec, mléka, másla, masa nebo polévky apod.

Po takovéto vydatnější snídani není třeba vydatné přesnídávky, postačí chléb s máslem a ovoce, příp. trochu mléka, což záleží na druhu zaměstnání. Těžce pracující samozřejmě musí jíst vydatněji, protože výdej kalorií je u nich větší než u pracujících se sedavým zaměstnáním.

Oběd má obsahovat všechny důležité složky výživy, zvláště pak dostatek bílkovin a zeleninu. Základní chybou je, že mnoho lidí si zvyklo odbývat se jídlem přes den a dopřát si bohatou večeři. Jestliže se správně stravujeme po celý den, stačí k večeři brambory, mléko, mléč. výrobky, příp. zeleninová jídla.

K správné výživě patří i dostatečně dlouhý pobyt na čerstvém vzduchu, aby nedocházelo zbytečně k tloušťnutí, které může vést k předčasnému kornatění tepen a tím zkracovat život. Otylost nesvědčí o správné výživě, ani není známkou dobrého zdraví.

Z tohoto krátkého přehledu plyne, aby se každý člověk řídil zásadami správné výživy, nepřekrmoval se cukrem a tukem, s mírou používal nikotinu a alkoholu a tak si udržel svěžest a zdraví do vysokého věku.

OÚZO Benešov


**A D NES**

O jejich práci mi řekl přední dělník Jaroslav Kalaš, který má na starost učně zámečnický a Zdeněk Žemlička, který vede učně soustružnický. Z 8 učňů se čtyři učí prvním a čtyři druhým rokem. Oproti dříve se péče o učně podstatně zlepšila a to právě díky jejich soustředění v učňovském středisku. Všichni chlapci jsou vedeni snahou, naučit se dobře svému řemeslu. A v prostorné dílně je jim to plně umožněno. Přecházejí z jednoho stroje na druhý, aby se s každým tímto strojem dobře seznámili. Prvním rokem jsou jim svěřovány práce jednodušší, avšak později i složitější. V celku dobře se vyrovnávají se sériovými pracemi pro výrobu motocyklů. Nedělají však svoji práci jenom tak proto, aby se na ní učili, ale hlavně proto, aby ji dělali kvalitně. Učí se péce ve výběrovém podniku na učně, z kterých mají vyrůst budoucí odborníci.

Oba přední dělníci jsou se svými učni spokojeni: „Kluci jsou to veel-

(Jiskra Benešovska, 1. října 1964)

**NAKUPUJTE  
BEZ PENĚZ**



**ZA DODANÁ VEJCE  
SI OBSTARÁTE NÁKUP  
A JEŠTĚ DOSTANETE  
PENÍZE**

**JEDNOU**

(Jiskra Benešovska, 27. října 1955)



## Více mrkvových pokrmů

1 letos máme po celou zimu na trhu čerstvou karotku a mrkev; je nesprávné, že se častěji nepodává. Pro výživu dospělých i dětí je mrkev jednou z nejdůležitějších. Je hlavním dodavatelem karotenu (vitaminu A) a obsahuje i celou řadu dalších vitaminů jako B 1, B 2 a PP. Dále dodává organismu některé nerostné látky, jako jsou draslík, sodík, vápník a hořčík i důležité pektiny. Uvádíme několik předpisů na

uplatnění mrkve i karotky v kuchyni. Všechny tyto pokrmy jistě uvítají raději, než talíř mrkve, podaný s brambory.

**Polévka z Masoxu s mrkvičkou**  
1 kostka Masoxu, 2 mrkve, 3 dkg másla, sůl, 4 dkg polévkových nudlí, trochu petrželky.

Masox rozpustíme v horké vodě. Na másle osmahneme jemně ustrouhanou mrkev, zalijeme osoleným vývarem a zavaříme. Do hotové polévky přidáváme sekanou petrželovou nať.

(Jiskra Benešovska, 6. února 1964)

## Hospůdka začouzená Čistota půl zdraví ...

Dne 18. března jsem přijel vlakem do Vlasti. Cestou jsem řádně vytrávil a tak moje první myšlenka byla: někdo se rychle najíst a napít. A ejhle, proti nádraží je docela solidní restaurace.

Splatil jsem si vchod do restaurace a objevil se na dvoře, kde bylo volně „uskladněno“ palivo přímo pod střechou nebo. Konečně mě jeden domo- rodec, jehož jsem vyrušil při nakládání uhlí na takový malý dvoukoláček, ukázal cestu do pohostinské provozovny. Zřejmě byl rád, že nejsem od restaurace, a že mu nevychází ten metráček uhlí, který si právě od provozovny „půjčoval“.

Sedím za stolem v restauraci III. třídy-a rozhlížím se kolem. Můj pohled padl nejdříve na vitriny s trvanlivým pečivem. Chudák, byla zaprášená až běda. Objednal jsem si pivo. „Máme jen dvanáctku“, zní odpověď. No, nakonec, řídící nejsem, myslím si. Do- stavám pivo a můj všetečný pohled padl na sklenici. Do pravé míry chybí celý centimetr piva. Objednal jsem si ještě špekáčky.

V tom se otevrou dveře a vcházejí dva muži. Slova, kdy se představovali,

jsem přeslechl. Zaujala mě až věta: „Provedeme si u vás kontrolu, jak v provozovně dodržujete hygienu, jak organizujete prodej, zúčtování bloků, jak dodržujete váhu apod.“

Vedoucí provozovny včichle zbledla. Několik pracovníků provádí na- rychlo úklid. Přes veškerou rychlost uklízejících, objevili pracovníci kon-

č. pořad. 036 — 2 špekáčky	6,20 Kčs	6,— Kčs	1,20 Kčs
č. pořad. 092 — špekáčky	3,30 Kčs	3,— Kčs	0,30 Kčs
č. pořad. 371 — vepřová	6,30 Kčs	5,90 Kčs	0,40 Kčs
č. pořad. 374 — karbanátky	4,30 Kčs	4,— Kčs	0,30 Kčs
č. pořad. 701 — karbanátek bramb.	4,70 Kčs	4,— Kčs	0,70 Kčs

Dříve byla pracovní doba v provozovně od 5.00 hod. do 24.00 hod. Nyní je od 5.00 do 21.00 hod. Touto úpravou ztratila provozovna 1/3 hostů, hlavně proto, že ve 20.30 hod. pracovníci již končí podáváním teplých i studených jídel a občerstvení.

Kontrola mě tak zaujala, že jsem se v provozovně dosti zdržel. Říkal jsem si: „Asi to zde bylo třeba trochu provětrat“. Konečně platím.

Ještě celý den jsem o návštěvě provozovny proti nádraží ve Vlasti pře-

troly za výčepním pultem velký nepořádek, špinavé zašlé porcelánové tácky na stolech a pečivo umístěné v otevře- ném koši, vystavené prachu a kouři. Sklo bylo vyplachováno vodou v zle- sobníku, kterým neprochází cirkulace a voda byla již značně znečištěná. Přístroje se krčily v krabici od ze- vináčů.

Od 1. do 17. 3. nepovažovali pra- covníci provozovny za nutné zho- vovat jídelní listky. Při kontrole be- novací knihy bylo namátkově zjištěno 5 případů nesprávných cen:

účtováno:	správně má být:	rozdíl:
7,20 Kčs	6,— Kčs	1,20 Kčs
3,30 Kčs	3,— Kčs	0,30 Kčs
6,30 Kčs	5,90 Kčs	0,40 Kčs
4,30 Kčs	4,— Kčs	0,30 Kčs
4,70 Kčs	4,— Kčs	0,70 Kčs

mýšlel. Napadla mě různá přirovnání. Např. kdybychom v továrnách pracovali jako v této provozovně, jezdili by po silnicích auta asi o 30 cm kratší, jeřáby by neměly ramena, ale ramínka a bagry by nenabíraly hlinu lžící, ale lžičkou. Soustružník by měl haldu ok- padu kolem svého stroje. Je však oby- tečné vypočítávat takové kády. Každý z nás musí přece na svém prac- višti pracovat poctivě a svědomitě a věst k tomu i své spolupracovníky.  
—K—

(Jiskra Benešovska, 11. dubna 1963)

## Kdy bude dostatek vepřového?

V posledních 15 letech se neustále zvyšuje životní úroveň pracujících a tím i koupěschopnost všeho obyvatelstva. A protože si těžko někdo z vás dovede představit českou kuchyni bez tradiční vepřové pečeně s knedlíkem a zelím, zvyšuje se neustále spotřeba vepřového masa. Ovšem — zvyšovat spotřebu lze jen tehdy, když se zvyšuje i výroba — a zde je právě ten háček. Mnoho zemědělských závodů dosud neplní plánované dodávky masa na státní nákup, a to především masa vepřového. Kde je třeba hledat hlavní chybu? Jen a jen v lidech. V minulém týdnu jsme navštívili JZD Neustupov a státní statek v Divišově, oběma na velmi stručném rozboru ukázali, jak tyto dva země- dělské závody zvyšování výroby vepřového masa zabezpečují.

(Jiskra Benešovska, 18. října 1962)

## Nemáte čas na snídani?

Stížnost na nervozitu, podrážděnost a neschopnost soustředit se, je jednou z nejčastějších, se kterými se v ordinaci setkáváme.

Příčinu těchto potíží objevíme, když se podíváme, jak vlastně probíhá den takového nervozního a podrážděného člověka. Ráno vstává nevyspalý a na poslední chvíli, protože se dlouho do noci díval na televizi, bavil se ve společnosti nebo četl. Naopak nemohl spát, protože v předešlém dnu vypil větší množství černé kávy. Není výjimkou, když někdo vypije tři nebo až pět „turků“ za den. Ke snídani si ani nesedne, ve stoje vypije šálek kávy a cestou zhltně kousek chleba nebo pečiva.

Velmi rozšířený zlozvyk je zapálit si cigaretu, sotva ráno otevře oči. Dopoledne se ke svačině nedostane pro práci, ale v poledne se už žaludek mocně hlásí o své právo. To se mu dostane narychlo špatně rozkousané větší množství potravy, která žaludek přetíží a

tak se po obědě necítí dobře, má pocit nevěle a tlaku v žaludku. Dopolední svačinu prostě někdy vynechá a jí až večer, a to vydatně. Nedbá na to, aby mezi požitím jídla a uložením se ke spánku uplynula delší doba, a proto má těžké sny, neklidný a tudíž nedostatečný spánek. Takový spánek nepřinese žádoucí úlevu nervům a začarovaný kruh pokračuje. Navíc vidíme v poslední době zlozvyk poslouchat při práci rozhlas, jen na půl ucha, což samo o sobě vede k roztržitosti pozornosti, roztržitosti a povrchnosti.

Nápravu přinese protnutí začarovaného kruhu včas ráno, kdy vstaneme dříve, pojíme v klidu dostatečně sytou snídani, vždy obsahující bílkovinu, ať už maso, sýr, tvaroh nebo vejce. O důležitosti požívat vydatné snídaně se nejen mluví v rozhlase a televizi a píše v denním i odborném tisku, ale my zdravotníci jsme ji uvedli v život při stravování nemocných v ne-

mocnici. Naše nemocné tyto masité a vaječné snídaně z počátku překvapily, nyní jsou vžité a doufáme, že v nich budou pokračovat i po návratu domů.

Po takové vydatné snídani dopolední pauzu snadno překonáme a k obědu sedáme lační, nikoli však vyčerpaní hladověním. Dopolední svačinu můžeme klidně nahradit ovocem a večer jíst dříve, alespoň tři hodiny před spaním. K večeri nechystáme nadměrné množství jídla, protože večer máme obvykle podstatně víc volného času k jídlu.

Důležité je takto upravit i životosprávu dětí. I u dětí totiž vidíme nervozitu, neklid a roztržitost, které mají tutéž příčinu jako u dospělých. Navođením správného denního režimu zbavíme sebe i své děti těchto nepříjemných a přitom tak zbytečných stavů únavy, vyčerpanosti a neschopnosti soustředit se.

MUDr. E. Zichová - Grégrová

(Jiskra Benešovska, 16. ledna 1964)

*Radíme našim družstevníkům*

*L. Kefurt, JZD Konopiště*

## Jak správně krechťovat

Nejdůležitějším činitelem při uložení brambor v krechtech je udržení optimální teploty. Ne v každém družstvu pamatují družstevníci na vhodné větrací zařízení, kterým jde teplota regulovat, ba naopak krechty předčasně neprodušně uzavírají.

Nikde by neměl chybět na dně krechtu laťový trojhranný větrák, vyúsťující na obou koncích krechtu. Klešá-li teplota, ucpáváme otvory větráku postupně slámou, pohazujeme hlinou a při silných mrazech i mrvou. Namísto laťového roštu můžeme použít trubek, které položíme s dvoucentimetrovými mezerami. Trubky usnadňují rovněž ničení škůdců, jestliže do nich vhodíme otrávenou pšenici — neboť myši mezerami prolezou a trubkami probíhají. Nemáme-li otrávenou pšenici, můžeme nástrahu zhotovit z arsetu a škrobového mazu. Jiným prostředkem proti myšim a hrabošům jsou jedovaté svítky papíru, které se

osvědčují, je-li sucho.

Hřeben krechtu nepohazujeme hlinou až do příchodu mrazů a i potom necháme ve vzdálenosti dva metry od sebe otvory bez hlíny, ucpané víchem slámy, aby mohl odcházet vlhký vzduch.

V předčasně uzavřených krechtech provádíme ihned kontrolu, nejsou-li brambory zapařené odkryjeme hřeben až po slámu a větráme, není-li nebezpečí mrazů. Kdž jsem se ptal jednoho družstevníka z JZD Konopiště, proč se krechty uzavírají tak brzo, odpověděl, že by jinak zamokly.

Pomoc je jednoduchá. Zatlučeme dva kolíky na koncích krechtu a na ně připevníme prkno. Je-li prkno málo

široké, pokryjeme jej širším pásem thérov, papíru, který se po stranách svou vahou zaoblí a rozlízí stříšku. — Ochranu před deštěm uplatníme i při jarním větrání před rozebráním krechtů.

Nelituje práce na dobré a správně uskladnění hlavně u sadbových brambor. Zvlášť choulostivé jsou Keřkovské rohličky, poněvadž jsou na hromadě při jejich tvaru a velikosti pro vzduch málo prostupné. Proto jim prospěje ještě střední rošt, jdoucí prostředkem krechtu. Větrací zařízení snižuje vysoké teploty, ale při mrazech se musí dobře ukrývat, jinak dojde k větším škodám zmrazutím než může bez větrání způsobit rozvoj mikroorganismů. Nekrechťujeme brambory chorobně a namrzlé. Péče věnovaná správnému krechťování se vstýčky vyplatí.

(Jiskra Benešovska, 17. října 1958)



## Více zeleniny na náš stůl

V těchto horkých letních měsících musíme věnovat větší pozornost úpravě naší výživy. Při vyšších teplotách je zvýšený nárok na spotřebu vitaminů nerostných látek a vody. A právě tyto látky obsahuje v hojné míře zelenina, která je tak vřele doporučována lékaři a nemá chybět v naší denní stravě. V zimě konzervovaná nebo mražená a nyní, kdy naše obchody hýří čerstvou a chutnou zeleninou, využíváme ji tím více. Budeme tedy zařazovat do našeho týdenního jídelníčku 1—2 zeleninové dny, samozřejmě kromě denního použití zeleniny.

Které důležité látky zelenina obsahuje? Je to především vitamin C, který je hlavně důležitý pro zvyšování odolnosti proti infekci, a vitamin A, který nás chrání před zánětlivými onemocněními. Z nerostných látek obsahuje hlavně železo, nutné pro tvoření krevního barviva, dále vápník, důležitý pro stavbu kostí a zubů, a konečně pro organismus nepostradatelný

draslík a síru. Významný je i obsah jemné vlákniny — celulosy, která upravuje činnost a konečně i hojný obsah vody.

Abychom si tyto hodnoty zeleniny zachovali, musíme však používat zeleniny neovadlé, mýt ji vcelku a potom teprve krájet nebo strouhat s použitím nerezavějícího náčiní. Také ji zbytečně nemáčíme a neohříváme.

Úprava zeleniny má být taková, aby každému chutnala. Upravujeme ji teplem jako dušenou, vařenou, smaženou a zapékanou a doplňujeme zeleninou surovou ve formě salátů ze všech druhů zelenin. Ze zeleninových jídel se doporučují: karbanátky z různých druhů zelenin, pudinky pyré, řízky smažené v housce, vařená a dušená zelenina, míchané saláty a zelenina plněná, například s rýží.

Zelenina nezatíží naše trávení, dodá nám dostatek vitaminů, nerostných látek a vody a nepovede k nezdravé otylosti, která je u nás značně rozšířena. Dr. Pechatá

(Jiskra Benešovska, 18. července 1963)




Na benešovském okrese je dosud řídká síť prodejen s potravinářským zbožím. A tak do těch obcí, kde nejsou, jezdí pojízdná prodejna benešovské Jednoty. Co to znamená za úsporu času pro ženy - družstevnice, obzvláště v letních měsících plné práce, kdy nemusí za nákupem do vzdáleného Benešova, netřeba zvlášť zdůrazňovat. Měsíční obrát pojízdné prodejny rovná se 120.000 Kčs. Na obrázku: Pojízdná prodejna v osadě Štřílkov, obec Jezero.


Text a foto: J. Papež.

(Jiskra Benešovska, 18. září 1959)

násek, kloubov



# PIONÝRSKÁ JISKŘIČKA



## Výzva všem pionýrským skupinám ve Středočeském kraji k pěstování zeleniny

Aby také pionýři přispěli k rozšíření pěstování zeleniny podstatnějším dílem vyzývá Krajská pionýrská rada a Krajská komise pro práci s mladými přírodovědci při KV ČSM Středočeského kraje všechny pionýrské skupiny a přírodovědecké kroužky k pěstování zeleniny.

Zelenina je velmi důležitou složkou potravy, zejména svým vysokým obsahem vitaminů. Nejdůležitější je vitamin C, ale i vitaminy P a E a protivitamin A, čili karoten, jsou nezbytné. Kromě důležitých vitaminů obsahuje zelenina i lehce stravitelné uhlohydráty, bílkoviny a cenné zásadotvorné soli. Přes tento nesporný význam je u nás zeleniny nedostatek a jsme i přes mírný vzestup v posledních letech na předposledním místě mezi kulturními národy, ve spotřebě zeleniny na jednoho obyvatele za rok. U nás činí spotřeba zeleniny asi 40 kg, kdežto v Číně, Bulharsku a Francii 150 kg, USA 130 kg, SSSR 99 kg ročně na jednoho obyvatele.

Pionýrské skupiny se zaměří na pěstování zeleniny podle podmínek jednotlivých škol, zejména na cibuli, česnek, kořenovou zeleninu, salát, květák, kapustu, zeli, kmín, majoránku a podobně.

Vypěstovanou zeleninou budou pionýrské skupiny především zásobovat školní jídelny, jídelny při mateřských školkách atd.

Pro splnění úkolů je zapotřebí si zajistit vhodný pozemek při škole smlouvou s místním zemědělským závodem nebo jiné nevyužité plochy. Při vytyčování výměry pozemku je třeba vycházet z podmínek, aby každý pionýr vypěstoval a odevzdal 1 kg zeleniny. Již v těchto měsících (leden-únor) je nutno si obstarat dostatečné množství semen. Se žádostí o semena se obraťte na místní zemědělské závody, členy Československého svazu ovocnářů a zahrádkářů, případně na Krajskou stanicí mladých přírodovědců v Čelakovicích.

Na základě výzvy vyhlašuje Krajská pionýrská rada a Krajská komise pro práci mladých přírodovědců soutěž pro všechny pionýrské skupiny. — Hodnocení soutěže bude prováděno podle těchto hledisek:

- Převzatá výměra pozemku.
- Druhy zeleniny.
- Průměrné množství vypěstované a odevzdané zeleniny na jednoho pionýra v kg.

Přihlášky do soutěže odevzdávejte na okresní pionýrské rady OV ČSM do konce ledna 1963.

Středočeská  
Krajská pionýr. rada ČSM

(Jiskra Benešovska, 18. ledna

1963)



## 16.3 Ukázky z dobových kuchařek



(Rady hospodyňkám družstevnicím, nedat., s. 3)



(Rady hospodyňkám družstevnicím, nedat., s. 4-5)



- Vařená vejce, která chceme hladce oloupat, hned po uvaření zchládnou ve studené vodě. Bílek se stáhne, odskočí a skořápka se snadno sloupne.
- Chceme-li poznat, zda jsou vejce čerstvá, ponoříme je do vody. Čerstvá ihned klesnou ke dnu, starší vejce plavou.
- Chceme-li uchovat žloutek do druhého dne, koupíme na něj čistý olej. Žloutek nezaschne a můžeme ho použít do těsta, na majonézu atd.
- Vejce na zimu nejbezpečněji nakládáme do vodního skla. Přesný návod najdete na láhvi při zakoupení tohoto konzervačního roztoku.

### Jak uchovat drůbež, když nemáme chladničku

Vykuchanou drůbež pečlivě očištíme, vytřeme uvnitř do sucha papírovým ubrouskem, ale pozor, vše děláme za sucha, nesmíme prátl! Oplachujeme až před upotřebením. Dovnitř drůbeže můžeme dát kousek dřevěného uhlí nebo lupen z křenu. Rovněž kuře můžeme do křenového listu zabalit a dáme ho do většího kamenného hrnce, přikryjeme poklicí, aby se k masu nemohla dostat moucha a dáme do sklepa. Mouchy jsou nejen dotěrné, ale i nebezpečné. Proto ve vesnické domácnosti nemají chybět ochranné sítě a drátěné poklopy, aby hmyz k potravinám neměl přístup.

14

## DRUŽSTEVNICE, nakupujte v družstevních prodejnách!

Pro Vaši kuchyni i pro Váš stůl najdete vše, co potřebujete v družstevních prodejnách ve své obci nebo ve městě.

Zvláště v sezóně, kdy se zavařuje a nakládá, žádejte vše potřebné v družstevní prodejně.

Nemá-li prodejna žádané zboží právě na skladě, požádejte o objednávku. Jistě Vám rádi poslouží!

Nechcete-li se sami zdržovat se zavařováním a konzervováním, nebo vzpomenete-li si na požadované potraviny až po sezóně, obraťte se na družstevní prodejnu!

Máte možnost nakoupit hotové výrobky, konzervy všeho druhu. Předejte tak i případným katastrofám v kuchyni.

Konzervované potraviny — zelenina, ovoce, jamy, houby i masa — můžete vždy dodatečně upravit podle své chuti a oblíbeného receptu.

VŠE PRO HOSPODYŇKY Z DRUŽSTEVNÍCH PRODEJEN

(Rady hospodyňkám družstevnicím, nedat., s. 14)

## STRAVA DLE SLOŽENÍ A HODNOTY

### Strava bezmasá.

Bezmasou stravou rozumíme veškerá jídla, která ani zčásti nebyla připravena z požitelných součástí těla zvířat jatečných, domácích, drůbeže, zvěřiny, ptáků, ryb, obojživelníků, měkkýšů a korýšů. Bezmasá strava není tudíž jen prostá jakékoli kosterní a hladké svařoviny, zvané masem v užším smyslu slova, ale i vnitřností zvířecích, jako jsou játra, slezina, ledvinky, srdce, plíce, brzlík, žaludek, střeva, okruží a mozeček, včetně kůže, chrupavky, slach, kostí, stávy z mas a krve. Vyjmuty jsou však sádlo, lůj, máslo, mléko, mléčné výrobky a vejce. Přesto že jsou to produkty živočišné, používáme jich i ve stravě bezmasé. Bezmasá strava tedy skládá se z jídel moučných, vaječných, z krupice, krup, šága, jablek, ovesných vloček, rýže, luštěnin, kukuřice, tuků, vajec, mléka, tvarohu, sýrů, sladidel, brambor, zeleniny a ovoce.

### Strava vegetářská.

Strava bezmasá nekryje se přesně s pojmem stravy vegetářské. Tato totiž, provádí-li se podle extrémních zásad vegetariánů, nedovoluje připravovat jídla ani z produktů živočišných, jejich jinak bezmasá strava používá: z másla, mléka, vajec. Zásadoví vegetariáni masť důsledně všechny své pokrmy olejem.

Jako každý extrém, i tento způsob úpravy jídel dlužno zamítnouti. Neodpovídá požadavkům správné výživy člověka, přiči se vědeckým poznatkům, lékařské eubiotice a dietetice, novodobým názorům na lidskou výživu vůbec.

Umiřnění vegetariáni připouštějí máslo, mléko a vejce ve své stravě. Není tedy již tato jejich strava čistě vegetářská, nýbrž mléčná a plodinová (laktovegetabilní).

### Syrová strava.

Někde ještě vyskytují se stoupenci t. zv. stravy syrové. Těmto podávají se pokrmy ze součástek nevařených, ve stavu syrovém. Tito spokojují se pouze s masem syrovým, pijí mléko nesvařené, jedí vejce syrová, ústřice, kaviár, salát, syrovou zeleninu a ovoce jen čerstvé. S lékařského hlediska doporučuje se však syrová strava jen jako doplněk všeobecné potravy smíšené.

### Dietní strava.

Bezmasá, vegetářská a každá jiná strava nemusí být vždycky i stravou dietní. Dieta ve smyslu lékařské péče je výběr jednotlivých jídel, předepsaný lékařem. Tu lékař stanoví také jejich kuchařskou úpravu, příděl a její rozdělení co do velikosti porcí a množství či váhy na každý den. Lékař tu určí složenou stravu podle choroby nemocného, léčeného dietou, ordinuje každému nemocnému zvlášť, a to podle povahy, druhu, stupně a průběhu nemoci, přihlížející k individualitě nemocného. Podle dietního předpisu lékařova připravuje jídla kuchař nebo kuchařka.

15

Praha 1942, s. 15)

(VRABEC, V. *Teplá kuchyně*,



UKÁZKA RÁMCOVÉHO JÍDELNÍČKU  
PRO OBDOBÍ ZIMNÍ A PŘEDJARNÍ

Den	Obědy	Večeře
Pondělí	Polévka mléčná, pokrm z bramborového těsta, zelenina dušená (nebo zelí)	Hovězí maso dušené, moučný příkrm (noky, knedlíky), kompot
Úterý	Polévka zeleninová zapražená (se sušeným droždím), telecí maso smažené, bramborová kaše, salát ze syrové zeleniny	Těstoviny zapečené (slané s vejci a sýrem nebo sladké s tvarohem), šípkový čaj s citronem
Středa	Polévka hovězí se zavářkou z obilovin (krupice, krupky), vařená zelenina, topinky, moučník z křehkého těsta	Hašé z vyvařeného masa, brambory smažené, ovoce (syrové, kompot, citronová šťáva)
Čtvrtek	Polévka zeleninová bílá, vepřové maso opečené (minutka), brambory, okurka, mléčný pudding se šťávou	Kaše z obilovin (krupky, krupice, vločky či rýže) slaná s kouskem masa, zeleniny, nebo sladká s kompotem
Pátek	Polévka luštěninová, smažený moučník z kynutého těsta, káva	Ryba pečená, brambory, syrový salát zeleninový
Sobota	Polévka z kostí, zavářka: masité knedlíčky, zelenina zapékaná, chléb, tažený závin	Masitá polévka (gulášová, dršťková), chléb s pomazánkou (sýrová, vaječná, rybí), čaj
Neděle	Polévka vločková, pečená drůbež, opečené brambory, kompot, moučník z páleného těsta	Sýrový pokrm (pomazánka, pudding), chléb, šípkový čaj

22

UKÁZKA RÁMCOVÉHO JÍDELNÍČKU  
PRO OBDOBÍ LETNÍ A PODZIMNÍ

Den	Obědy	Večeře
Pondělí	Masitý vývar s vaječnou zavářkou, maso, zeleninová omáčka, houkový knedlík, syrové ovoce	Brambory zapečené s vejci a sýrem, salát z listové zeleniny (hlávkový, polníček)
Úterý	Polévka z obilovin (krupková), vařená zelenina s máslem, chléb, ovocný moučník z kynutého těsta (švestkový koláč)	Smažené maso (telecí, vepřové), bramborová kaše, salát mrkvový nebo rajský
Středa	Polévka z kostí, zavářka z obilovin (krupice, krupky), vnitřnosti zedělané, moučný příkrm (nok), ovocný krém nebo ovocná zmrzlina	Vejce v omáčce (kopr, pažitka), šťouchané brambory
Čtvrtek	Polévka houbová, dušené hovězí maso, brambory, salát, pečivo z křehkého těsta	Slané omelety, dušená zelenina
Pátek	Polévka masitá (bílá), ovocné knedlíky s tvarohem	Vnitřnosti (minutka — ledvinky, játra), brambory smažené, salát
Sobota	Polévka zeleninová zapražená, risoto (krupice) s masem a zeleninou, moučník z třeného těsta	Salát bramborovo-zeleninový s majonézou, vejce nebo uzenina
Neděle	Polévka zeleninovo-bramborová, vepřová na smetaně, bramborový nebo žemlový knedlík, salát, piškotový moučník s ovocem	Opečené knedlíky s vejci, zeleninový salát

23

(KOL. AUT. *Vaříme chutně, zdravě, hospodárně*, Praha 1957, s. 22-23)